

# ЛЕСНАЯ АПТЕКА

ИРЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

# ЛЕСНАЯ АПТЕКА

В мире лекарственных растений

ХАРЬКОВ
Региональное отделение САДПР
1991

Составление: Л. И. Бариновой, В. А. Алексее
Вступительная статья В. А. Алексеева
Под редакцией профессора Е. Д. Солодухин

Издание подготовлено Харьковским
региональным отделением САДПР
совместно с предприятием "Паритет-ЛТД"

Иллюстрации и оформление
Пономарева А. В., Ягодки Ю. С.

Лесная аптека: (Под редакцией Е. Д. Солодухина);
Составление Л. И. Бариновой, В. А. Алексеева.
Харьковское отделение САДПР, 1991. – 192 с.
ISBN 5-85273-029-7

Эта книга содержит краткие описания, характеристики полезностей и способы употребления наиболее распространенных на территории нашей страны растений, применяемых для лечения и профилактики заболеваний человека.

Л $\frac{3704020000-2}{91}$ без объявления



ISBN 5-85273-029-7

# ТВОИ ЗЕЛЕНЫЕ ДРУЗЬЯ

На протяжении ряда лет в нашей газете по желанию читателей ведется рубрика "Лесная аптека". Она завоевала очень большую популярность. Под этой рубрикой наши авторы – ученые, врачи, специалисты – рассказывали о целебных свойствах и применении в народной медицине различных трав. Однако разрозненные по отдельным номерам и даже собранные в альбомах вырезки зарисовок о лекарственных растениях неудобны для пользования. И тогда родилась идея издать эти публикации отдельной книгой как своего рода настольный или карманный справочник, а в известной мере и определитель растений.

Предлагаемая читателю книга содержит краткие описания, характеристики полезностей и способы употребления наиболее распространенных на территории нашей страны растений, применяемых для лечения и профилактики заболеваний человека.

Лекарственные растения использовались в лечебных целях с глубокой древности. До наших дней дошел афоризм: "У врача есть три помощника: слово, растение и нож!" Как видим, народная мудрость испокон веков ставила растение в центр практики исцеления человека. Многим известно также емкое определение медицины, данное знаменитым врачом Древней Греции Гиппократом: "Медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы".

Гиппократ считал, что в соках лекарственных растений оптимально сочетаются биологически активные, органические и минеральные вещества, чудодейственно влияющие на организм человека. Поэтому он рекомендовал употреблять растения в том виде, в каком создала их природа. В самом деле, клетки растений служат и хранилищем, и фабрикой удивительнейших лекарств.

В наш атомный век, несмотря на огромные достижения медицинской науки, создавшей бесчисленное число эффективных синтезированных лекарственных препаратов, интерес к "травам здоровья" не только не снижается, но еще больше возрастает. Люди все чаще прибегают и к помощи фитотерапии – научно обоснованному лечению лекарственными растениями, и к народным снадобьям. Соки, отвары, настои принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий. Лекарства лесной аптеки ускоряют заживление ран, останавливают кровотечения, исцеляют больное сердце, восстанавливают утраченный аппетит, улучшают пищеварение, излечивают язву желудка,

повышают тонус жизни. Порой они помогают в тех случаях, когда даже медицинская наука оказывается бессильной.

Лесная кладовая здоровья открыта для всех. Однако обращаться с ее многообразными дарами надо осторожно. Ведь среди безобидных и привлекательных с виду растений немало ядовитых, хотя они при умелом пользовании являются целебными. В книге на этот счет содержатся оговорки. Тем не менее, в любом случае, прежде чем прибегать к лечению растительными препаратами, следует установить диагноз и посоветоваться с врачом.

И еще. Природа щедра и богата, но не навреди ей, человек! Любуйся обилием форм, красок, наслаждайся ароматом цветов и трав, восхищайся гармонией зеленого царства, но только бессмысленно не губи это диво. Бережно, заботливо, сознательно относись к зеленым друзьям. Не рви безжалостно ландыши и другие чудесные, редкие творения мира, уже занесенные в "красные книги". Ресурсы лекарственных растений не безграничны. Поэтому нельзя варварски истреблять естественные заросли. Собирать цветы, плоды, коренья для лечебных целей надо только умеючи, в рекомендуемые сроки, аккуратно, сохраняя возможности их восстановления и размножения. Экологическое равновесие в природе и без того уже сильно нарушено, а лесной мир так хрупок, так раним и беззащитен!

Книга "Лесная аптека" адресована массовому читателю – природолюбу: работникам леса, учащимся, домохозяйкам, участникам движения "зеленых", всем тем, кто интересуется народной медициной.

Чтобы сделать пособие доступным, описание растений дается в алфавитном порядке и упрощенном виде. Опущены ботанические латинские названия видов, зато приведены народные. Разобраться в лесной картотеке, узнать малознакомые травы помогут также рисунки. Для удобства пользования справочником в конце издания помещены вспомогательные данные. Рекомендуемые рецепты основаны на многовековом народном опыте. И все же, повторюсь, прибегая к ним всякий раз не лишне посоветоваться с врачом.

Надеемся, что "Лесная аптека" станет вашим добрым спутником, советчиком в жизни, постоянным домашним, семейным лекарем.

*В. АЛЕКСЕЕВ,*
*главный редактор газеты "Лесная газета",*
*заслуженный работник культуры РСФСР,*
*доцент.*

## АВРАН

Другие названия: кровник, лихорадочник, дрисливец. Это многолетник из семейства ниричниковых с ползучим корневищем, высотой до 40 сантиметров. Цветет с мая до сентября. Цветки одиночные, бело-желтоватые в кистевидных соцветиях.

Траву заготавливают перед и во время цветения, а корни выкапывают осенью. Авран растет повсеместно, обычно на сырых местах: по берегам водоемов, на болотах, по заливным лугам. Трава без запаха, неприятного вкуса.

В народной медицине препараты аврана употребляют как сердечно-мочегонное и рвотное средство. Обладает он и антисептическим действием, употребляется в гомеопатии.

Все растение ядовито. Без разрешения и контроля врача самостоятельное употребление его недопустимо. При передозировке большие дозы горьких гликозидов аврана раздражают слизистую оболочку пищеварительного канала, вызывают нежелательные реакции.

При болезнях печени и селезенки, сердечной недостаточности, подагре, хронических кожных заболеваниях пьют настой (2 чайные ложки измельченной травы на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Трава аврана входит в состав для приготовления микстуры Здренко.

Наружно компрессы из настоя или мазь из сока растения, смешанного с жировой основой в равных количествах, применяется в народной медицине при хронических заболеваниях кожи.

## АГАВА

Это травянистый многолетник семейства амариллесовых с толстыми мясистыми шиповидными листьями. Цветет через 8–10–20 лет. Культивируется в субтропиках Союза, разводят его и в комнатных условиях.

В растении содержатся сахаристое вещество агаваза, сапонины, летучие масла, смолистые и другие полезные вещества.

Корни и листья агавы применяются в народной медицине внутрь и наружно как противовоспалительное, бактерицидное, дезинфицирующее, болеутоляющее, жаропонижающее средство. Сок из молодых листьев агавы, принятый внутрь, действует мочегонно. В листьях агавы, выдержанных в неблагоприятных условиях (темноте, при пониженной температуре), вырабатываются биостимуляторы. Экстракт консервированных листьев агавы по совету врача применяется при некоторых глазных заболеваниях, язвенной болезни, бронхиальной астме и других заболеваниях.

При наружном применении продольно разрезанный мясистый лист агавы кладут на длительно не заживающие раны, при ишиорадикулитах и нейромиозитах как горчичник.

Смесь свежего сока агавы (15 г) с медом (100 г), маслом (200 г) и какао (50 г) употребляют внутрь по назначению врача при туберкулезе легких и затянувшихся бронхитах (1 столовая ложка смеси на стакан горячего молока). При болезнях желудка, печени, легких и других заболеваниях применяют также и водный настой агавы. Для этого измельченный мясистый листок агавы настаивают 6 часов в стакане холодной воды, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

## АДАМОВ КОРЕНЬ

Называется по-другому переступень обыкновенный, водогон, недоступ, лепшура, девий корень. Это многолетник с вьющимся стеблем-лианой длиной до четырех метров.

В народной медицине отвар корня применяют внутрь, соблюдая осторожность, как болеутоляющее, кровоостанавливающее, успокаивающее средство. Настойка корня на водке применяется для растирания при артральгиях, ишиорадикулитах. Натираются и свежим корнем. Для этого его обваривают кипятком и в виде горячих компрессов-подушечек применяют как болеутоляющие припарки.

Растение ядовито. При приеме внутрь раздражает пищеварительный тракт, может вызвать рвоту. Поэтому при лечении препаратами необходима консультация лечащего врача.

## АИР

Аир – одно из самых распространенных и лучших ароматно-горьких желудочных средств народной медицины. Это многолетнее травянистое растение обычно растет по берегам болот, на мелководье озер и других водоемов со стоячей водой. По почве, иногда на небольшой глубине, стелются толстые и длинные ветвистые корневища.

В медицине используются только корневища. В них имеются азарон, акорин, акоретин, слизи и до сорока процентов крахмала. Корневища заготавливают осенью, редко – весной. После выкопки их моют в холодной воде, режут на куски длиной 20–25 см, толстые раскалывают вдоль, провяливают и сушат при температуре не более 30°.

В лечебной практике используются водный настой, отвар и спиртовая настойка, изредка – растертые в порошок корневища. Для приготовления настоя берут 15 г измельченных корневищ и заливают их поллитром кипятка. После двухчасового настаивания его процеживают и принимают по четверти стакана три раза в день, за полчаса до еды. Отвар готовят следующим образом: такое же количество сухих корней заливают поллитром холодной воды и затем в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде опускают в кипящую воду и выдерживают полчаса. После остывания и процеживания пьют по столовой ложке три раза в день.

Препараты аира стимулируют отделение желудочного сока, повышают аппетит и улучшают пищеварение. Они используются для лечения многих заболеваний: гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматизма, некоторых кожных заболеваний, заболеваний органов зрения и слуха, малярии, туберкулезе, при зубной боли. Они применяются также в качестве тонизирующего и жаропонижающего средства.

## АЛОЭ

Это вечнозеленое растение можно встретить почти в каждом доме. Принадлежит к семейству лилейных. Листья мясистые, зеленовато-сизые, сочные, по краям имеют небольшие колючки.

В народе распространено поверье, будто алоэ цветет раз в сто лет, отсюда растение неправильно называют "столетником". Однако алоэ цветет чаще, иные виды почти каждый год.

Алоэ – сильный "домашний доктор". В его листьях содержится много полезных веществ. Для лекарственных целей используют не только листья, но и "детки" (боковые побеги).

Сок алоэ применяют при лечении гастритов, энтероколитов, хронических запоров, а также гнойных ран, ожогов, воспалительных заболеваний кожи. Экстракт как биогенный стимулятор помогает при глазных заболеваниях (конъюнктивита, помутнения стекловидного тела, прогрессирующей близорукости и др.), а также в лечении язвы желудка, болезни двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы.

Хороший эффект достигается при введении свежего сока в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 часа в течение двух–трех дней. Полезны полоскания им рта и глотки при заболевании слизистых оболочек и язвенном стоматите.

В народной медицине популярным средством лечения туберкулеза является прием внутрь смеси измельченных свежих листьев с медом, ядрами грецких орехов, соком лимона, сливочным маслом.

Для лечения желудочных заболеваний рекомендуется такой рецепт: листья, прокрученные через мясорубку в смеси с медом в соотношении 1:1.

## АЛТЕЙ
### (Просвирник)

Однолетнее, реже двух- и многолетнее травянистое растение с прямым стеблем до метра высотой цветет все лето. Цветки крупные, розовые, с пятью лепестками.

Растет мальва, или просвирник, на полях, вдоль дорог, около заборов. В качестве лекарственного сырья исполь-

зуются цветки, листья и корни. В них содержатся дубильные вещества, каротин, витамин С.

Препараты просвирника вызывают размягчение бронхиальных секретов и оказывают отхаркивающее, противовоспалительное и успокаивающее действие. Их применяют при сухом кашле, катаре горла, осиплости, при бронхиальном катаре, при воспалениях и болях в желудке, кишечнике, печени, а также при цистите и метеоризме. Наружно – при воспалении глаз и век, при зубных свищах, при воспалении в полости рта и при фурункулах. При увеличении селезенки готовят ванны из 200 г просвирника и по 150 г чернобыльника, ромашки и овса.

Для внутреннего применения настой готовят из столовой ложки сырья и трех стаканов кипятка. Пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Отвар – кипячением 15 г сырья в стакане воды в течение 15 минут. Выпивают в течение дня.

Алтей входит в состав грудного сбора с подбелом (мать-и-мачехой), (2:2:1). Корень комбинируют с сосновыми почками, фенхелем, девясилом и с другими отхаркивающими – с цветами коровяка, подбела, плодами аниса, корнями солодки и фиалки (8:2:4:2:3:1).

Горячий настой (две столовые ложки корней, цветков или молодых листьев отварить в 2,5 стакана воды, настаивать 2 часа, процедить) готовят для полосканий, промываний, примочек, припарок, ванн при воспалительных процессах слизистых оболочек и кожи. Препараты алтея длительно удерживают тепло.

## АСТРАГАЛ

Травянистый многолетник высотой до 40 сантиметров семейства бобовых со сложными непарноперистыми листьями. В дикорастущем виде встречается в степных районах на юге и в средней полосе европейской части страны. Медонос.

Вкус цветков и стеблей слегка сладковатый, листьев – сладкий. С лечебной целью используют траву, в которой содержатся глицеррозин, органические кислоты, сапонины, микроэлементы, минеральные соли, витамин С, азотистые соединения.

Вещества, содержащиеся в траве астрагала, расширяют сосуды, стимулируют деятельность сердечной мышцы, замедляют ритм сердца. Они снижают также кровяное давление при гипертонической болезни. Препараты астрагала применяют при сердечной недостаточности, головокружении, головных болях, болях в области сердца.

Кроме того астрагал действует как сосудорасширяющее, желчегонное, вяжущее, кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

При начальных формах гипертонической болезни, при хронической недостаточности кровообращения, кардиосклерозе, физическом переутомлении пьют настой (1:10) по одной столовой ложке 3–6 раз в день. Чай готовят так: 20 г измельченной травы на один стакан кипятка, пять минут кипятят, 30 минут настаивают, процеживают.

Наружно при кожных болезнях делают ванны и примочки из настоя, а раны присыпают порошком измельченного астрагала.

## БАДАН

Бадан – многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых. Растет в сосновых, еловых, пихтовых, кедровых и лиственничных лесах от подножия гор до самого альпийского пояса. В южных районах предпочитает участки по верхней границе леса. Лучше растет на каменистых почвах склонов гор.

Бадан – ценное лекарственное растение. Его корневища издавна применяются в медицинской практике. В них содержится большое количество дубильных веществ, крахмал, сахар и ряд других веществ. В народной медицине используются и листья, в которых также содержится большое количество ценных веществ.

Препараты из бадана обладают бактерицидными, противовоспалительными и вяжущими свойствами. Они также суживают кровеносные сосуды и уплотняют их стенки.

Экстракт из корневищ бадана в официальной медицине используется для лечения неинфекционных заболеваний пищеварительного тракта и при острых отравлениях алкалоидами. В народной медицине порошком из сухих корневищ лечат мокнущие сыпи и плохо заживающие

раны. Экстракт используют при воспалении слизистых оболочек носа и полости рта. В Восточном Забайкалье, кроме того, им лечат туберкулез, пневмонию. В некоторых районах он применяется в качестве жаропонижающего средства и для лечения ревматических артритов.

Экстракт из корневищ бадана готовится следующим образом: в стакан кипятка засыпают три столовые ложки измельченного сырья и на медленном огне выпаривают половину воды. Отвар готовят из корневищ или листьев. Одну столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом воды и кипятят в течение 15 минут. После остывания его процеживают. Внутрь принимают отвар по 30 капель два-три раза в день.

## БАРВИНОК

Барвинок малый – небольшой вечнозеленый полукустарник с горизонтальным разветвленным корневищем, нитевидными корнями и ползучими укореняющимися стеблями. Листья кожистые, короткочерешковые. Цветки крупные, синие, одиночные. Плод – цилиндрическая двулистовка. Цветет в мае, семена созревают в июне.

На территории страны, преимущественно на Украине, в Молдове и на северо-западе Кавказа, наиболее широко распространены барвинок малый и барвинок травянистый. Растут они под пологом грабовых, буковых и дубовых лесов, среди кустарниковых зарослей и на вырубках.

Барвинок травянистый имеет тонкие (нижние – округло-яйцевидные, а верхние – продолговато-ланцетные) опадающие листья и фиолетовые цветки. У барвинка прямого цветки внутри белые, а снаружи розоватые.

Барвинок широко известен как декоративное растение, но особенно славится он своими лекарственными свойствами. В качестве лекарственного сырья используется трава, заготовленная в период цветения. В ней содержатся более сорока различных алкалоидов, дубильные вещества, рутин.

В народной медицине барвинок всегда применялся для лечения гипертонической болезни и сильных головных болей, мигрени, спазмов сосудов головного мозга на почве расстройств и переживаний, а также как кровоостанавливающее средство. Употребляется также для полоскания горла.

Настойкой корней на водке лечат язву желудка. Наружно настой используют при лечении гнойных ран, зудящих дерматитов и сыпи на коже.

Все препараты барвинка ядовиты, и потому самостоятельно готовить, а тем более употреблять их для лечения нельзя. Во всех случаях нужна консультация лечащего врача.

## БЕЛИЦА

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, известное в различных районах страны как беленница, белюшки, белоголовник, зубная трава, иванов цвет, ромашка большая, солнечник, тягун. Стебель одиночный, прямой, высотой до 80 сантиметров, корневище укороченное. На верхушке стебля одно крупное соцветие – корзинка. Краевые цветки язычковые, белые, бесполые, срединные – трубчатые, желтые. Цветет до глубокой осени. Плод продолговатая семянка.

Распространена белица-трава в европейской части страны, в Западной Сибири, в Приамурье, Приморье и на Курильских островах. Растет на лугах, лесных полянках, среди кустарников и в перелесках.

В качестве лекарственного сырья используют чаще всего только цветки, заготовленные со второй половины июня и высушенные под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях.

В народной медицине отваром цветков лечат простуду, кашель, лихорадку, заболевания глаз, боли зубные и боли в желудке. Эти же заболевания лечат и настоем цветков. В качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства применяют настой травы.

Для приготовления настоя столовую ложку сухих цветков заливают стаканом кипятка, процеживают и пьют по столовой ложке три раза в день. Так же готовят настой и из травы. При приготовлении отвара столовую ложку лекарственного сырья кипятят в стакане воды 25 минут.

Сухая трава и цветки часто раздражают слизистую оболочку рта, носоглотки и бронхов, вызывают мелкую сыпь на коже, боль в глазах. Это необходимо иметь в виду при приготовлении лекарственных препаратов.

## БЕЛЛАДОННА

Другие названия – красавка, сонная одурь. Теплолюбивый кустарник с ядовитыми фиолетово-черными сочными плодами. Растение внесено в Красную книгу, так как естественные запасы белладонны весьма незначительны. [illegible] в горных районах Крыма, Кавказа, в [illegible]. Листья собирают [illegible]. Траву заготавливают [illegible], корни – осенью.

Белладонна – [illegible], но [illegible] ядовито. При заготовке [illegible] руками глаз и [illegible]. После работы необходимо вымыть руки с мылом.

Используют [illegible] листья и корни красавки. В ягодах, как и во всех частях растения, имеются алкалоиды, обусловливающие [illegible] действие красавки (обладают [illegible] успокаивающим действием). Содержатся в белладонне также гликозиды, флавоноиды, органические [illegible], крахмал, сахара, жир, воск, соли.

Белладонну используют как антиспастическое и болеутоляющее средство. Она понижает секрецию слюнных, желудочных и [illegible] желез, ускоряет ритм сердца. Препараты [illegible], бекарбон показаны при гастритах, [illegible] болезни, спазмах в области пищевода, желудка и кишечника; [illegible] капли Зеленина – при вегетодистонии, [illegible]рени, бессоннице. Настойка красавки при стенокардии; атропин – внутрь и под кожу при [illegible] болезни и других заболеваниях. [illegible] при [illegible]ных расстройствах.

Наружно экстракт [illegible] мазей при артритах, подагре, суставном ревматизме, невралгиях.

В гомеопатии белладонна [illegible] при болезнях с острым и бурным характером. При лечении препаратами белладонны необходимы разрешение и контроль лечащего врача.

## БЕЛОЗОР

Изящное травянистое растение семейства камнеломковых. В различных районах страны его называют: белоцветка болотная, сердечник, горлянка, мочегонная

трава, царские очи. Распространен почти по всей территории лесной зоны. Растет на сырых лугах, на полянах в лесу и по опушкам, по берегам рек и других водоёмов, на низинных болотах.

Внизу располагается розетка прикорневых длинночерешковых сердцевидных листьев, от которой отходит несколько ребристых стеблей, высотой до 15–30 см. Крупные одиночные цветки состоят из пяти белых лепестков с прозрачными розоватыми жилками. Плод – коробочка с мелкими семенами, раскрывается четырьмя створками. Цветет в июле–августе.

В качестве лекарственного сырья используется все растение. Надземные его части заготавливаются в период цветения, а корни – в сентябре–октябре.

Лекарственные препараты, [illegible] из травы, оказывают успокаивающее вяжущее, [illegible], кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие. Ими лечат желудочно-кишечные [illegible] воспаления почек и печени, применяют [illegible] заболеваниях, головных болях, [illegible] из травы прикладывают к ранам и к [illegible] глазам.

В медицине в качестве лекарственного средства чаще используют настой, приготовленный [illegible] ложки сухой измельченной травы и [illegible] кипятка. После остывания и процеживания [illegible] ложке 3–4 раза в день.

Белозор ядовит, и потому использовать его препараты для лечения можно только по совету и под наблюдением врача.

## БОЛИГОЛОВ

Крупное растение высотой до метра из семейства зонтичных. Стебли ветвистые, покрыты сизым налетом и красновато-бурыми пятнами. Растение обладает неприятным мышиным запахом. Цветки мелкие беловато-зеленоватые, в сложных зонтиках. Плоды яйцевидные, серовато-зеленые.

Растет болиголов в европейской части Союза, в Западной Сибири, Казахстане и Средней Азии. Выбирает места на пустырях, прогалинах, вдоль дорог, реже на огородах.

В качестве лекарственного сырья используют заготовленную в период цветения и высушенную на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении

траву. В ней имеются флавоноиды, кофейная кислота, жирное масло.

Алкалоид кониин, получаемый из болиголова пятнистого, в медицине использовался в качестве анестезирующего средства. Для этой цели выпускался специальный препарат "Гидробромид кониин". В народной медицине препараты болиголова применяются в качестве болеутоляющего, успокаивающего и противосудорожного средства. Десятипроцентная спиртовая настойка травы болиголова принимается внутрь при коклюше, мигрени, эпилепсии и наружно – при волчанке, рожистых воспалениях, подагре и ревматизме. В качестве болеутоляющего средства наружно используют припарки из облитых кипятком свежих листьев.

Болиголов пятнистый ядовит, и потому его препаратами при приеме внутрь пользоваться нельзя, так как при передозировке может наступить смерть от паралича. Выдержать же оптимальную дозу алкалоидов невозможно, так как содержание их сильно колеблется в отдельных растениях. Поэтому даже при наружном применении препаратов следует посоветоваться с лечащим врачом.

## БОРОВУШКА

Многолетнее растение известно также под названием зимолюбка и надсадник. Листья расположены мутовками, чаще по четыре штуки. Листовые пластинки остропильчатые по краю, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, почти сидячие. Цветки бело-розовые, собраны в редкие зонтики.

Зимолюбка распространена почти по всей территории лесной зоны. Растет под пологом древостоев и по открытым местам. В качестве лекарственного сырья используется заготовленная и высушенная в период цветения трава. В ней имеются гликозиды арбутин и эриколин, урзон, горькие, дубильные и другие вещества.

В народной медицине настой травы применяется в качестве диуретика и дезинфицирующего средства. Эти свойства боровушки были проверены специальными исследованиями в Томском медицинском институте.

Препараты зимолюбки применяют при почечных хронических циститах, при заболеваниях сердца, при ревматизме, подагре. Отвар используют наружно для

ускорения заживления ран и язв. Настой готовят из 20 граммов сухой измельченной травы и стакана кипятка. После настаивания и процеживания принимают по две столовые ложки три раза в день.

## БУДРА

Многолетнее травянистое растение с лежачими укореняющимися стеблями до 70 см длины, известное под названием блющик, котовник, кошачья или собачья мята и сороканедужник.

Будра растет почти по всей территории лесной зоны. Встречается среди кустарниковых зарослей, по опушкам леса, по берегам рек, озер и болот, на заливных лугах, на пустырях и как сорняк среди сельскохозяйственных растений. Для приготовления лекарственных препаратов используется трава, заготовленная в период цветения и высушенная в тени или под навесом. В траве имеются танины, эфирное масло, холин, горькие и другие вещества.

Препаратами будры лечат бронхиты, воспаление легких, заболевания печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта, цистит, хронический насморк и кашель. Применяют настой будры и для повышения аппетита, при болях в деснах, подагре, малярии и в качестве отхаркивающего, кровоостанавливающего, болеутоляющего и ранозаживляющего средства, а также для удаления камней и песка из почек. Наружно (в виде ванн, обмываний, компрессов и примочек) его используют при подагре, переломах костей, фурункулезе, при кожных заболеваниях и гнойных отеках. Настойкой из листьев на уксусе протирают места, пораженные чесоткой, дважды в день.

Для внутреннего употребления готовят настой из чайной ложки измельченной травы, которую заливают стаканом кипятка. После остывания настой процеживают. Стакан настоя выпивают в 3–4 приема в течение суток. Для наружного употребления используют отвар, который готовят из 2–3 чайных ложек травы и стакана воды. После 15–20-минутного кипячения и остывания его процеживают. Измельченные свежие листья прикладывают к нарывам для ускорения их созревания, уменьшения боли и быстрейшего заживления.

## БУКВИЦА

Это многолетнее травянистое растение можно встретить среди кустарниковых зарослей, в редкостойных лиственных и смешанных лесах, на лугах, на сухих склонах гор и в посадках. Оно облюбовало себе среднюю и южную полосы европейской части нашей страны.

Относится буквица к семейству губоцветных. Цветки у нее светло-пурпурные, крупные, неправильной формы, пятилопастным двугубым венчиком. Они собраны в пазухах верхних листьев, образуя как бы колосовидное соцветие. Цветет с июня по сентябрь. Плод сухой, состоит из четырех орешков, имеющих трехгранную форму. Все растение обладает своеобразным запахом.

Буквица, как об этом говорит само видовое название, ценное лекарственное растение народной медицины. В качестве лекарственного сырья чаще используется трава, а в некоторых районах страны вместе с травой применяются и корни. В траве и корнях содержится 10–15 процентов дубильных веществ; стахидрин, холин, бетаин, горькие и другие вещества. Лекарственное сырье заготавливается в период цветения. После выкопки и ополаскивания корней в холодной воде растения сушат в тени или под навесом.

Отвар буквицы применяют для улучшения пищеварения при повышенной кислотности желудочного сока, при водянке, коликах кишечника. Им лечат болезни печени, воспаление почек, бронхит, головную боль.

Для этого кипятят 5 граммов измельченных корней и травы в стакане воды в течение 10–15 минут. Весь стакан выпивают в три–четыре приема в течение дня.

Настой применяют в качестве укрепляющего при нервном истощении. Его готовят, заливая столовую ложку измельченной травы двумя стаканами кипятка, затем процеживают и пьют по полстакана четыре раза в день.

## ВАЛЕРИАНА

Травянистое растение семейства валериановых, которое объединяет более двухсот видов, на территории СССР встречаются около тридцати. Наиболее широко представлена и имеет большое значение валериана лекарственная, или аптечная.

Это многолетнее растение имеет вертикальное короткое корневище, от которого отходят многочисленные тонкие корни. Корень имеет горький вкус, вызывающий при разжевывании чувство жжения во рту. Стебель прямой, полый, бороздчатый. Листья супротивные, непарноперисторассеченные. Нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветы белые или бело-розовые, мелкие, собранные на верхушке стебля в пышную щитковидную метелку. Плод — удлиненная яйцевидная семянка. На верхушке плод имеет коронку, состоящую из перистых щетинок. Благодаря такой коронке-парашюту ветер разносит семена валерианы на большое расстояние. Цветет валериана с середины июня до середины августа.

Валериана встречается на влажных и заболоченных почвах: на сырых лугах, в долинах рек, на опушках и полянах.

В корневищах валерианы содержатся эфирное масло, эфиры уксусной, муравьиной и масляной кислот, органические кислоты, дубильные вещества и сахар. Основным действующим веществом считается эфирное масло.

Препараты валерианы применяют в качестве успокаивающего средства при нервном возбуждении, бессоннице, они снимают спазмы гладкомышечных органов, расширяют сосуды сердца, несколько понижая давление крови. Их используют также при истерии, судорогах, сердечно-сосудистых неврозах и вегетоневрозах, стенокардии, учащенных сердцебиениях, спазмах желудочно-кишечного тракта.

Препараты валерианы повышают свертываемость крови. Для некоторых больных это весьма нежелательно. Длительное применение высоких доз вызывает головные боли, чувство тревоги и нарушает функции желудочно-кишечного тракта. Вот почему и такое широко распространенное лекарство не следует использовать без консультации врача.

## ВАСИЛЕК

Однолетнее или двулетнее травянистое растение, принадлежит к семейству сложноцветных. Корень тонкий, стержневой, разветвленный; стебель прямой ветвистый, высотой 30–70 см. Листья очередные, серозеленые,

паутинно-шерстистые; нижние листья тройчато- или перистолопастные, или цельные, черешковые; остальные листья сидячие, линейные, цельнокрайние. У василька голубые, лазоревые цветы. Наружные цветки воронковидные, без тычинок и пестиков, внутренние цветки трубчатые, фиолетовые.

Цветет в июле и августе. Растет как сорняк на полях ржи и пшеницы.

Заготовляют цветочные корзинки во время цветения, выщипывая из них краевые голубые цветки, которые сушат обязательно в тени на сквозняке. Они содержат гликозиды, цикорин, сапонины, минеральные соли.

Применяют засушенные корзинки как мочегонное средство в виде настоя и чая: чайную ложку цветков заваривают в стакане кипящей воды, настаивают 20 минут, охлаждают и процеживают. Эту дозу выпивают глотками на протяжении дня перед едой при отеках почечного и сердечного происхождения, при мочекаменной болезни, нефритах, для улучшения функций пищеварения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как антиспазматическое и желчегонное при желтухе, а также как потогонное средство при ОРЗ, гриппе, кашле, бронхите, ангине.

Цветы василька входят в состав мочегонного сбора. Их употребляют также в смеси с другими диуретическими и противомикробными средствами. В виде примочек действуют дезинфицирующе и противовоспалительно при гнойных ранах и язвах, при расширении пор кожи.

## ВАХТА

Вахта трехлистная, или трилистник водяной — многолетнее болотное травянистое растение с длинным ползучим корневищем. Цветоносный стебель безлистный. Листья на длинных отдельных черешках. Цветки пятичленные, белые и розовые, в густой кисти. Венчик цветов воронковидный с пятираздельным отгибом, густо опушенный. Плод — многосемянная яйцевидная коробочка. При созревании раскрывается двумя створками.

Вахта цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе. Растет на моховых болотах, заболоченных лугах, по берегам зарастающих озер и прудов почти по всей территории страны.

Листья вахты применяются при истощении, после перенесенных тяжелых заболеваний, как горечь для улучшения аппетита и усиления функции желудочно-кишечного тракта, при гастритах с пониженной кислотностью в качестве желчегонного и послабляющего средства. При большинстве кожных заболеваний вахту используют для приготовления [illegible] собирают с [illegible] по сентябрь, перед [illegible] идет активный рост [illegible] описания листовой части [illegible].

Для [illegible] приготовления [illegible] [illegible]ную [illegible] настаивают при помешивании [illegible] не более 15 минут. После охлаждения настой [illegible] сырье отжимают и настой доводят [illegible] объема полного стакана. Принимают [illegible] 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ВЕРБЕНА

Многолетнее травянистое [illegible] четырехгранным сильно разветвленным стеблем [illegible] известное также под названием расходник. [illegible] голубовато-лиловые, мелкие, в длинных колосовидных [illegible] на концах побегов. Обычно растет на [illegible] местах — на лугах, в лесах, вдоль [illegible], по [illegible], на участках с влажными почвами. Цветет с [illegible] до осени. Плод сухой, распадающийся на [illegible].

Вербена [illegible] распространена [illegible] европейской [illegible] Кавказе, в Крыму и [illegible] Средней Азии.

В качестве лекарственного сырья заготавливается трава с цветками или [illegible]. В траве имеются горькие и дубильные вещества, [illegible]ное масло. Листья готовят в период увядания или в период цветения (в последнем случае используют всю надземную часть растения).

Настой вербены внутрь употребляют в качестве жаропонижающего средства при повышенной температуре, при истощении, при упадке сил и вообще при общей слабости организма. Его используют также при анемии, воспалительных заболеваниях печени, при увеличении селезенки, при золотухе, головных болях, при фурунку-

лезе. Отваром полощут горло и полость рта при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек. Используют отвар для компрессов при лечении труднозаживающих фурункулов, сыпях, других кожных болезнях.

Для приготовления настоя десять граммов сырья заливают стаканом кипятка. После остывания настой процеживают и пьют по столовой ложке три—четыре раза в день. Отвар для полосканий и компрессов готовят из тех же количеств сырья и воды, но кипятят в течение десяти минут.

## ВОЛОДУШКА

Это высокое многолетнее растение семейства зонтичных с различными по форме и размерам листьями.

В надземных частях растения, которые и используются в качестве лекарственного сырья, имеются дубильные вещества, сапонины, эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, флавоноиды, рутин. На территории СССР встречается около 30 видов володушки, преимущественно на Кавказе и в Средней Азии. Растут володушки в лиственных и в сосновых лесах европейской равнины, в Сибири, иногда на Среднем и Южном Урале и на Дальнем Востоке.

Препараты, приготовленные из володушек, обладают желчегонным и тонизирующим действием. Их используют при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при головокружениях, головных болях, при лечении атеросклероза, других сердечно-сосудистых заболеваний.

Для приготовления настоя столовую ложку сухой травы заливают стаканом кипятка и настаивают в течение трех часов. После процеживания пьют по столовой ложке три раза в день. Для приготовления отвара берут 15 граммов сырья и кипятят в стакане воды 10—15 минут, принимают так же. Препараты володушки противопоказаны при желчекаменной болезни, язве желудка и двенадцатиперстной кишки и при гипероцидных гастритах.

# ВОРОНИЙ ГЛАЗ

Под пологом тенистых смешанных древостоев часто встречается оригинальное растение. Поднятая вверх розетка листьев, в центре которой окруженный зелеными чашелистиками сине-черный плод, напоминающий глаз. Недаром люди о нем сложили поэтическую легенду. Жил в лесу в дупле дуба старик-кудесник с вороном, которого он научил предсказывать будущее. Когда старик умер, ворон летал высоко над лесом и горько оплакивал его. Днем он предсказывал будущее на своем птичьем языке, а ночью ронял горькие слезы, из которых и вырастали растения с глазами. За верность и любовь ворона к старику-кудеснику и назвали люди это растение вороньим глазом.

Вороний глаз – это род многолетних травянистых растений семейства лилейных. Наиболее широко распространены вороний глаз четырехлистный и обыкновенный. Обыкновенный растет в хвойных и широколиственных лесах почти на всей территории лесной и лесостепной зон, а четырехлистный – преимущественно на Дальнем Востоке. Вороний глаз обыкновенный – растение 15-50 см высотой. Плод – сине-черная ягода.

В народной медицине используются надземные части растения, собранные в период цветения и высушенные на открытом воздухе, в местах, защищенных от прямых солнечных лучей.

Препаратами вороньего глаза лечат бронхиты, нарушения пищеварения, обмена веществ, водянку и ревматизм. Их принимают при головных, невралгических болях (в том числе и мигрени), головокружении и при сонливости. В этих случаях чаще используют настой. Эссенцией из свежего растения лечат туберкулез легких. Сок ягод применяют наружно при незаживающих ранах и нарывах. Растение ядовито, и потому готовить из него препараты и использовать их можно только под наблюдением врача.

# ГВОЗДИКА

В народной медицине препараты, полученные из гвоздик, используются в качестве болеутоляющего, вяжущего, противовоспалительного, антитоксического, кровоостанавливающего, потогонного средства, а также

в качестве диуретика, при хронических заболеваниях пищеварительного тракта, при золотухе и как сердечное средство. Из травы готовят припарки при ревматических болях.

Гвоздику применяют в виде водного настоя, отвара и масляного настоя. Водный настой готовят из одной столовой ложки измельченного сырья и стакана кипятка. После остывания процеживают и пьют по столовой ложке три раза в день. Для приготовления отвара две чайные ложки кипятят в течение десяти минут в стакане воды. Пьют так же.

Для масляного настоя требуется пятьдесят граммов сухой травы и пятьсот граммов растительного масла. Настаивают восемь–десять дней. Принимают по пять–десять капель три раза в день.

## ГЕРАНЬ

Существует много разновидностей герани – луговая, лесная, болотная и др. В народе растение называют недужной травой, [illegible], а за сходство плодов с клювом журавля и журавельником. Любит влажные луга, леса, поляны, овраги, лесные опушки, сорные места. Цветки правильные, синие, сходные с цветками льна. Цветки и корневища богаты танинами, имеются витамин С, каротин, кальций, геранин, смолы. Эфирное масло герани с запахом розы освежает воздух, очищая его от вредных примесей. Получают его из зеленой массы.

Препараты герани действуют вяжуще, кровоостанавливающе, обезболивающе, противовоспалительно, антисептически. В народной медицине корневища и реже трава применяются при различных внешних и внутренних кровотечениях, гастритах, бронхитах, почечно-каменной болезни, ревматизме, подагре.

Отвар пяти столовых ложек сухой травы или 30 граммов корня на 200–300 мл кипятка принимают по одной столовой ложке через один-два часа. Две-четыре чайные ложки сухой травы настаивают восемь часов в двух стаканах холодной кипяченой воды и выпивают глотками на протяжении дня. Настой или отвар герани (2–4 чайные ложки сухой травы на два стакана кипятка) употребляют для полосканий при стоматитах, ангинах; в

виде примочек при экземе, язвах, свищах, при зудящих дерматитах; для мытья головы при выпадении волос.

Отвар травы используют для ванн при переломах костей (отсюда еще одно народное название герани — костолом).

## ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ

Другие названия: [illegible], [illegible] корень, раковые шейки, [illegible], [illegible]. Травянистый многолетник [illegible] с [illegible] продолговатыми листьями и [illegible] змеевидно изогнутым (отсюда и название) [illegible] корневищем.

С лечебной целью [illegible] выкапывают обычно осенью или ранней весной; [illegible] в холодной воде, сушат на [illegible] воздухе, в [illegible] помещениях, в печах или сушилках. [illegible], вяжущий, запах отсутствует. Содержит [illegible] дубильных веществ, крахмал, белки, [illegible], [illegible] красители, каротин, витамин С, микроэлементы.

Препараты корневища [illegible] при приеме внутрь и наружном применении [illegible] вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, противомикробное и ранозаживляющее [illegible]. Кроме того, при приеме внутрь действуют [illegible] успокаивающе.

Настой, отвар (1:10) или [illegible] экстракт (спиртовой 1:1) по 20–30 капель 3–4 [illegible] перед едой корневищ змеевика [illegible] при заболеваниях пищеварительного [illegible] болезни острых воспалительных [illegible], при [illegible] мочевого и [illegible] коленистых и [illegible]. 20 г [illegible] в одном литре воды [illegible] по 0,5–1 стакану в день, соблюдая [illegible] корневищ по 0,5 – [illegible]. Наружно при [illegible] и [illegible], для [illegible] ран, при ожогах, фурункулах, для полоскания горла и полости рта при стоматитах.

Корневище змеевика входит в состав желудочных вяжущих сборов в комбинации с ольховыми шишками (1:1), лапчаткой (4:1), черникой, черемухой, кровохлебкой или с конским щавелем.

# ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ

Горец почечуйный, широко известный также под названием блошиной, геморроидальной и почечуйной травы, – однолетнее травянистое растение с прямым, тонким стеблем, вверху разветвленным, высотой до 0,5 м. Листья очередные, ланцетные, зеленые, с темно-красным пятном посередине, с маленьким раструбом у основания от сросшихся прилистников. Цветки мелкие, розовые или белые, [illegible] на концах ветвей. Плод – черный яйцевидный орешек.

В медицине используется трава, заготовленная в период цветения [illegible] на открытом воздухе, в местах, защищенных от [illegible] солнечных лучей, или в хорошо проветриваемом помещении. В траве имеются флавоновые гликозиды [illegible], органические кислоты, витамины С и К, [illegible], [illegible], слизь, флобафены, дубильные и другие вещества.

Лекарственные препараты обладают диуретическими свойствами, повышают свертываемость крови, тонизируют деятельность матки и кишечника, сужают сосуды и усиливают деятельность сердца. Используют их при лечении заболеваний сердца, почек, для остановки внутренних кровотечений.

В виде припарок и [illegible] наружно применяют при лечении незаживающих ран, язв, лишаев и ревматизма. При головных болях свежую траву прикладывают к затылку.

Отвар готовят из чайной ложки измельченной сухой травы и 1,5 стакана воды. После 15-минутного кипячения и двухчасового настаивания его процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день. Для приготовления [illegible] берут 10 г лекарственного сырья и заливают [illegible] кипятка. После остывания процеживают и пьют по столовой ложке 3–4 раза в день.

# ГОРЕЧАВКА

Род растений семейства горечавковых. Всего насчитывается около пятисот представителей этого рода, у нас растет около девяноста.

Наиболее известна горечавка желтая – многолетнее травянистое растение высотой более метра с прямым

неразветвленным стеблем. Цветки желтые пятичленные, собраны пучками в пазухах верхних листьев.

В качестве лекарственного сырья используются корни (они уходят в глубину до метра). В них содержатся горькие гликозиды, сахар, жирное масло, пектины и алкалоид генцианин. Корни выкапывают осенью, ополаскивают в холодной воде и сразу же высушивают при температуре 55–60°.

Препараты горечавки применяются для улучшения аппетита. Они стимулируют выделение желудочного сока, улучшают деятельность желудка и вообще пищеварения. Ими лечат гастриты, метеоризм, желудочные и кишечные колики, анемию и подагру. Наружно применяют в виде примочек к ранам.

В народной медицине в качестве лекарственного препарата применяют отвар. Десять граммов измельченных корней кипятят в стакане воды в течение 20 минут. После остывания и процеживания пьют по столовой ложке три раза в день перед едой. Иногда принимают сухой порошок корня. Аптечную настойку принимают по 20–30 капель.

Наряду с горечавкой желтой используются и другие виды растения.

Горечавка перекрестнолистная, или крестообразная, отличается меньшими размерами (до 40 см высотой), более узкими листьями, [illegible] цветками.

## ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ (АДОНИС)

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Имеет короткое, многоглавое, буровато-черное корневище с большим количеством шнуровидных корней. От корневища отходят 3–4 прямостоячих мало-ветвистых стебля высотой к концу цветения до 40 см. Стебли гладкие, густооблиственные, у основания с бурыми чешуевидными листьями. Листья широкояйцевидные, пальчатораздельные сидячие, голые, верхние дваждыпальчатораздельные. Дольки листьев узко-линейные, цельнокрайние. Цветы расположены на [illegible] цах побегов, сидячие, крупные (до 6 см в диаметре), золотисто-желтого цвета. Плод-многоорешек, продолговато-шаровидный, длиной около 20 мм, состоит из 30–40 морщинистых опушенных плодиков, длиной 4–5 мм, с короткими крючкообразно загнутыми книзу носиками

зацветает рано весной, одновременно с появлением листьев. Плоды созревают в июне–июле.

Горицвет весенний растет очень медленно. С момента прорастания семени до первого цветения проходит около 15–20 лет, а мощные кусты его развиваются лишь через 50 лет и более. За красоту цветов горицвет иначе называют адонисом. Распространен на остепненных лугах юга европейской части СССР, Украине, Южном Урале, Северном Кавказе, Западной Сибири.

В траве содержатся сердечные гликозиды – цимарин, адонитоксин, флавоноид, сапонины, фитостерины и другие вещества.

Горицвет весенний является популярным лекарственным растением, известным в русской народной медицине еще с XVI века. Он является эффективным лечебным средством группы сердечных гликозидов. Входит в фармакопеи многих стран Европы и Америки.

Показания: хроническая недостаточность сердечной деятельности, неврозы сердца, декомпенсированные пороки сердца. В сочетании с бромидами его препараты назначаются при нервно-психических заболеваниях, бессоннице, повышенной нервной возбудимости. Показан также при почечных заболеваниях и острых приступах глаукомы.

В отличие от препаратов наперстянки и строфанта он действует на сердце слабее и менее длительно, но зато обладает успокаивающим действием на центральную нервную систему. Токсичность его значительно ниже, чем наперстянки. Под влиянием препаратов горицвета замедляется ритм сердца и увеличивается сила сердечных сокращений.

Применяется в виде настоя из травы в соотношении 1:30 по 1 столовой ложке 2–3 раза в сутки, в виде очищенного препарата адонизида (по 15–40 капель), в виде сухого экстракта, таблеток адонис-бром. Настой готовится не более чем на один день, так как он очень быстро разлагается.

Собирают всю надземную часть растения, срезая ее выше чешуйчатых листьев, на высоте не менее 10 сантиметров, в период цветения, лучший срок заготовки – конец цветения – начало плодоношения. Растения нельзя вырывать с корнем, нужно только срезать ножом или серпом, оставляя кусты для обсеменения. Сушка на солнце не допускается.

## ГОРИЧНИК

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных с крупными корневищами и многочисленными стеблями. Листья с короткими узкими дольками. Цветки желтые, мелкие.

Большинство видов горичника растет на северо-западе Закавказья и в Крыму. Для лекарственных целей используются корневища, заготовленные поздней осенью. В корнях и корневищах имеется эфирное масло. В официальной медицине используется препарат орангелин, получаемый из корневищ горичника горного. Таблетки орангелина применяют при колитах, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при легких формах хронической коронарной недостаточности. Он оказывает спазмолитическое действие.

В народной медицине отвар корней и корневищ горичника используется при кашле, головных болях, при эпилепсии и для улучшения пищеварения. Его применяют также при зубной боли и для промывания гнойных ран.

Для приготовления отвара берут десять граммов измельченного сырья, заливают литром воды и кипятят в течение 20–30 минут. После остывания отвар процеживают и пьют по столовой ложке четыре–пять раз в день. Иногда в медицинской практике используют настой корневищ. Два–три грамма измельченных корневищ заливают стаканом кипятка. Внутрь принимают так же, как и отвар.

## ГРАВИЛАТ

Наиболее широко распространено два вида – гравилат городской и гравилат речной. Это многолетние травянистые растения с прямостоячими, малоразветвленными стеблями, высотой 40–80 см. Нижние прикорневые листья образуют розетку. Плоды волосистые, сборные, состоящие из большого количества односемянных орешков. От городского гравилат речной отличается кремовыми, редко желтыми, с темно-красными жилками цветками и прикорневыми листьями, которые имеют более крупный и округлый верхушечный листок.

Препаратами из корня гравилата, которые обладают противовоспалительными и антисептическими свойст

[illegible] используются при лечении желудочно-кишечного тракта (гастриты, дизентерия и другие), нарушений пищеварения, болезней почек, печени и желчного пузыря, для улучшения общего состояния организма при упадке сил. Их принимают при кишечных коликах, при золотухе, лихорадке, при кашле, при кровоточивости десен.

Для внутреннего и наружного применения чаще готовят настой из двух [illegible] ложек сухого измельченного сырья и стакана кипятка. После процеживания его выпивают по полст[illegible] перед едой или небольшими порци[illegible]. Вместо настоя можно использовать [illegible]товую настойку, которую принимают по [illegible] два–три раза в день, или сухой порош[illegible] – [illegible]ма также два–три раза в день.

## ДЕВЯСИЛ

Род девясил семей[illegible]их представлен почти ста видами ра[illegible]х на территории страны растет около со[illegible] на Кавказе и в Средней Азии. Вс[illegible] лугах, вдоль ручьев, по кустар[illegible]. Это крупное, почти двухметровой [illegible] травянистое растение с толстым мясис[illegible].

В качестве лекарстве[illegible] и корневище. Их выкапы[illegible] весной, моют в холодной во[illegible] сушат на открытом воздухе или [illegible]мых помещениях.

Препараты девясила п[illegible]гонного, противовоспа[illegible]. Он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Су[illegible] приготовления препаратов. Иногда [illegible] суток, [illegible] Настой готовят из расчета одной [illegible] ложки сырья на стакан холодной кипяченой воды. [illegible] часов и выпивают в течение суток. Отвар – 15–20 граммов сырья – кипятят в стакане воды 10 минут, принимают по столовой ложке 4–5 раз в день. Наружно используют отвар и мазь. Пятьдесят граммов сырья и половину стакана воды кипятят двадцать минут и процеживают. А

для приготовления мази отвар смешивают с пятьюдесятью граммами топленого свиного сала.

В ветеринарии девясил дается лошадям, собакам, овцам, свиньям при отсутствии аппетита, кашле, глистах. Отваром обмывают раны.

## ДОННИК

Двулетнее травянистое растение семейства бобовых, достигающее 1,5-метровой высоты с тройчатыми, длинночерешковыми листьями и узколинейными прилистниками. Цветки желтые, собранные в многочисленные густые и длинные кисти. Плод — [illegible], сероватый боб. Цветет в начале лета. При [illegible] лекарственного сырья используют [illegible] побегов с цветками. Траву срезают в [illegible] сушат на открытом воздухе.

Внутрь принимают [illegible] бронхите, болях в области [illegible], при [illegible]склерозе, высоком кровяном давлении, в [illegible] периоде и в качестве [illegible]. В народной медицине [illegible] и в качестве средства, [illegible] систему, при бессоннице, неврастении, тро[illegible], истерии, нервных припадках, меланхолии, [illegible].

К приготовлению [illegible] донника следует относиться с большой осторожностью. Уже при неправильной сушке сырья, приводящей [illegible] загниванию, образуется дикумарин, который [illegible] внутрь препятствует образованию протромбина [illegible] утрачивает способность свертываться. Даже [illegible] вполне доброкачественного препарата [illegible] головную боль, сонливость, рвоту и поражение [illegible]. Поэтому самостоятельно применять его опасно. Настой готовят из 10 г сухой травы и стакана кипятка. Пьют по столовой ложке 3–4 раза в день. Для наружного применения готовят компрессы.

Широко распространен и донник белый. Отвар его травы использовался от лихорадки и боли в животе. Из его цветов и листьев в смеси со сливочным маслом готовили мазь для заживления порезов. Но действие травы белого донника несколько слабее, чем желтого.

## ДУШИЦА

Наиболее широкое распространение и значение имеет душица обыкновенная. Это растение со шнуровидным корневищем и прямым, четырехгранным, ветвящимся в верхней части стеблем, высотой до 80 см. Листья черешковые, цветки розовато-лиловые, мелкие, пятизубчатые.

В качестве лекарственного сырья готовят всю надземную часть растения в период цветения и сразу же высушивают. Потом сухую траву для измельчения протирают через металлические сита. Крупные стебли выбрасывают. В траве много дубильных веществ, есть эфирное масло, фенолы, аскорбиновая кислота.

В фармакологии из травы душицы готовят плиточные брикеты. Одну дольку такого брикета (7,5 грамма) заливают стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут, процеживают и пьют в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Этот настой обладает противовоспалительными, болеутоляющими, желчегонными свойствами, вызывает повышение аппетита, улучшает пищеварение. Препараты душицы противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной желудочной секреции.

В народной медицине настои травы используют в качестве потогонного, успокаивающего, спазмолитического средства. Их применяют при ангине, кашле, остром и хроническом бронхите, при других простудных заболеваниях.

Наружно препараты применяют для ванн при лечении ран и для полосканий при ангине, отваром моют голову для укрепления волос. Сухие, истертые в порошок листья применяют при насморке и головных болях.

Водный настой в народной медицине готовят из 10 граммов сухой травы и стакана кипятка. После остывания и процеживания пьют по столовой ложке 3–4 раза в день. Для ванны настой готовят из 200 граммов травы и 3 литров кипятка.

## ДЯГИЛЬ

Двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 2,5 метра. Его еще называют дудник.

Растет на всей территории европейской части страны по берегам водоемов, на влажных лугах. Славен своими лекарственными свойствами.

Корни и корневища дягиля в народной медицине считаются наиболее ценным по своему действию сырьем. Применяются как отхаркивающее, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, общеукрепляющее, спазмалитическое, бактерицидное, желчегонное, болеутоляющее средство.

Корни также эффективно помогают при упорных бронхитах, для лечения верхних дыхательных путей, пневмонии, ларингитах.

Препараты дягиля тонизируют сердечно-сосудистую систему и благотворно действуют на центральную нервную систему.

Дягиль полезен также при метеоризме, подавлении процессов брожения в кишечнике, при функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта, связанных с уменьшением выделения желудочного сока.

При лечениях используют отвары, настойки для принятия внутрь и полоскания.

Отвар корней приготовляют так: 10 г (две столовые ложки) сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, затем добавить кипяток до полного стакана, процедить, остудить и принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

## ЖЕНЬШЕНЬ

Это – многолетнее, реликтовое растение, имеющее стержневой, цилиндрический мясистый корень. Листья пальчато-пятираздельные. Цветет в июне–июле, плодоносит в июле–августе. Цветки невзрачные, бледно-розовые, обоеполые, собраны в соцветия – зонтики.

Плоды – ярко красные костянки.

В естественных условиях произрастает в лесах Приморского края и на юге Хабаровского края. Ныне с успехом выращивается искусственно во многих местах специализированными хозяйствами, лесничествами, садоводами-любителями.

Женьшень – мощное лекарственное средство, быстро восстанавливающее силы при переутомлении организма и надежно оберегающий его от неблагоприятных условий внешней среды. Недаром его зовут в народе "корнем жизни". Растение содержит сапонины, эфирное масло,

алкалоиды, ферменты, витамины $C_1$, $B_1$, $B_2$, микроэлементы и другие вещества.

Препараты из "корня жизни" оказывают благотворное действие на деятельность поджелудочной железы, центральную нервную систему. Они помогают при лечении диабета, улучшают углеводный обмен, улучшают зрение.

Все препараты женьшеня следует принимать только по назначению врача: настойку – по 15–25 капель 3 раза в день, порошки или таблетки – по 0,15–0,3 три раза в день до еды.

## ЖУРАВКА
## (Чина)

Так любовно назвали люди это интересное растение из семейства бобовых, известное в ботанике под названием чина луговая. Есть виды чины, которые специально возделываются на корм скоту, а в цветоводстве широко распространен душистый горошек.

Чина же луговая широко известна своими лекарственными свойствами. Это небольшое многолетнее травянистое растение с маловетвистым стеблем и тонким корневищем высотой 30–80 сантиметров. Листья состоят из одной пары листочков и оканчиваются усиком. Цветки желтые, типичные по строению для бобовых. Плод многосемянный, черный боб с гладкими семенами.

В народной медицине используется заготовленная в период цветения трава. Ее высушивают под навесами или в тени на открытом воздухе, или в хорошо проветриваемых помещениях.

Препараты чины используются в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей и особенно в качестве успокаивающего средства. Ими лечат бронхиты, воспаления легких, туберкулез, тромбофлебит, болезни печени, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые болезни и бессонницу.

Для приготовления настоя берут около 1 грамма сухой травы и заливают ее стаканом кипятка. После настаивания и процеживания пьют по столовой ложке через 2–3 часа. Однако ни в коем случае нельзя использовать чину для самостоятельного лечения.

2 Зак. 1-637

# ЗВЕЗДЧАТКА

В [illegible] лесн[illegible] понизовье, среди тенистой густели и на за[illegible] [illegible] обязательно отыщутся эти травы. Бел[illegible] [illegible] на тонких невысоких стеблях [illegible] листочки напоминают звездочки. Отсюда [illegible] название раст[illegible] — звездчатка.

Звездча[illegible] (в [illegible] более [illegible] видов), представляют интерес [illegible] растения. Есть и прост[illegible] [illegible]. Беззастенчиво нахлебничаю[illegible] [illegible] на [illegible]. Так, необыкновенно [illegible] или мокрица.

Трава мокри[illegible] [illegible], каротин, аскорбиновую кисл[illegible] [illegible] находит применение при [illegible] авитаминозе, при заболевани[illegible]

[illegible] к больным суставам, [illegible] ревматизме. [illegible] глаза. Отвар [illegible] при кашле.

## [illegible]

На [illegible] полянах и сухих [illegible] можно [illegible] бальзамическим запахом и [illegible] звездочками цветков, собранных [illegible]. Это — зверобой [illegible] полевой аптекой. В нем [illegible] дубильных веществ, много [illegible] С и Р?, смолы, флавоноиды, эфирные масла, [illegible] и много других полезных веществ.

Зверобой как волшебное лекарственное растение был известен еще в Древней [illegible]. В русской народной медицине он считался "травой от 99 болезней". Особенно эффективны препараты зверобоя, обладающие антисептическим и противовоспалительным действием.

Для лечения ран, язв, ожогов, ушибов, обморожений применяется концентрированный отвар зверобоя (20 мл [illegible] высушенной травы на 200 мл воды). Этот отвар в виде полосканий применяют для укрепления [illegible], как обеззараживающее средство, для уничтожения неприятного запаха во рту, для профилактики и лечения стоматитов и гингивитов. Как примочку и

протирание при жирной коже лица и угреватой сыпи применяют слабый отвар (10 мг травы на 200 мл воды).

Укрепления десен, а также при лечении стоматита, хорошо помогает спиртовая настойка из травы зверобоя. Для полоскания полости рта 30—40 капель этой настойки разводят в половине стакана воды, а для смазывания десен разбавляют пополам с водой. При шелушении кожи рук и лица, для быстрой ликвидации воспалений и опрелостей кожи, для заживления трещинок на губах и руках можно применять мазь из травы зверобоя. А при ожогах и язвах как средство для заживления ран полезно в виде компрессов зверобойное масло.

Сбор растений лучше всего вести, когда они в полном цвету. Срезать надо лишь верхнюю часть растения с листьями и цветами длиною примерно 10—30 сантиметров. Для удобства сушки траву связывают в пучки. Сушку лучше всего вести в теплом, хорошо проветриваемом помещении, на чердаке или в тени при хорошей погоде.

Отвар зверобоя (концентрированный или слабый) готовят следующим образом: 20 или 10 мг измельченной высушенной травы заливают стаканом кипятка, плотно закрывают и кипятят на слабом огне 15 минут, а затем сразу процеживают через 2 слоя марли. Мазь из травы зверобоя приготавливают из расчета — 1 часть спиртовой настойки и 4 части несоленого сливочного масла. Масло зверобойное получается, если 1 часть сухой измельченной в порошок травы развести в 2 частях миндального или рафинированного подсолнечного масла, настаивать в течение 3 недель и затем процедить через марлю. Это масло можно приготовить и ускоренным способом, прокипятив траву с маслом на слабом огне в течение 20—30 минут.

## ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША
### (Топинамбур)

Другие названия — клубневой подсолнечник или волошская репа. Это овощное многолетнее растение семейства сложноцветных одного рода с подсолнечником. На него похожа надземная часть, но с более мелкими листьями. Земляная груша — осенний медонос.

Осенью подкапывают корни растения и собирают

2*

[illegible] по картофелю. Сорта [illegible] круглой и продолговатой формы.

[illegible] сладковатые клубни [illegible] напоминают [illegible] капустой [illegible] белки, [illegible] фруктозы [illegible] вещества, фосфорная [illegible]. Клубни очень полезны для питания больных [illegible], ослабленных больных и выздоравливающих после изнурительных болезней. Пищ[illegible] почти одинакова с картофелем [illegible] питательных веществ не уступает сахарной [illegible] пюре, салаты, [illegible] для приготовления [illegible] и сушить. Кусочки высушенных [illegible] в компот, а из [illegible].

Для [illegible] клубни высаживают рано [illegible] морозостойкое, клубни хорошо [illegible].

## [З]ОЛОТАЯ РОЗГА
(Золотарник)

Золотарник [illegible] — многолетнее травянистое [illegible] стеблем, разветвлённым [illegible].

Золотарник [illegible] на полянах [illegible] стеблей [illegible] имеются эфирное масло, дубильные вещества, сапонины и флавоноиды.

В народной медицине золотарник используют в качестве [illegible] средства при [illegible] в качестве [illegible] камнях [illegible]. Наружно [illegible] ран и фурункулов.

Другой вид — золотарник [illegible] при [illegible].

лезе, желтухе и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Настой чаще готовят холодным способом. Шесть чайных ложек сухой травы заливают двумя стаканами холодной кипяченой воды. После восьмичасового настаивания процеживают и выпивают по глотку в течение дня. Для наружного применения готовят кашицу из свежих листьев.

## ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ

### (Родиола розовая)

Это небольшое (высотой до 25–30 сантиметров) многолетнее травянистое растение с прямостоящими неветвистыми стеблями. Цветки желтые, образуют щитковидное соцветие. Встречаются растения с черно-пурпурными соцветиями. Корневище на изломе имеет лимонно-желтый цвет. За это оно и получило название "золотой корень". Настоящее же ботаническое название этого растения – родиола розовая, иногда его называют очиток розовый.

Родиола розовая – ценнейшее лекарственное растение. Естественно растет оно в южной части Сибири и на Дальнем Востоке, преимущественно в горных районах.

В официальной медицинской практике корень родиолы розовой применяется при повышенной утомляемости. Экстракт золотого корня рекомендуется также людям, перенесшим инфекционные или соматические заболевания, и больным с функциональными заболеваниями нервной системы. Его принимают и здоровые люди при пониженной работоспособности и при астении.

Экстракт золотого корня обычно принимают по 5–10 капель 2–3 раза в день. Курс лечения – 10–20 дней. Но даже однократный прием вызывает в организме повышенную сопротивляемость к ряду неблагоприятных воздействий на организм. В психиатрической практике препарат начинают принимать по 10 капель на прием, постепенно увеличивая дозу до 30–40 капель. Так лечат акинетогипотонический синдром и астению. Курс лечения – один–два месяца. Нельзя принимать экстракт золотого корня во второй половине дня, так как это ведет к бессоннице, а также при лихорадочном и возбужденном состояниях и во время гипертонических кризисов.

## ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК

Красноцветник, или как его еще называют, золототысячник, встречается на лугах, лесных полянах и опушках европейской части страны, на Кавказе, в Средней Азии. Мелкие ярко-красные цветки похожи на гвоздику, собраны в щитовидное соцветие.

Сухая трава применяется в виде настоев, отваров и настоек, входит в состав аппетитного чая и горькой настойки. В ней есть гликозиды, эритрицин, кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, соли органических кислот.

Препараты золототысячника стимулируют секрецию пищеварительного тракта, [illegible] аппетит. Действуют желчегонно, болеутоляюще [illegible] и ранозаживляюще. Назначаются внутрь при [illegible] аппетита, при расстройстве пищеварения, [illegible] кровотечениях, горячке по вечерам [illegible] печени и почек.

Для приготовления [illegible] чайные ложки измельченной травы на [illegible] стакан кипятка настаивают 10 минут, пьют по [illegible] ложке три—четыре раза в день за полчаса [illegible]

В народной [illegible] золототысячник широко применяют при [illegible], гриппе, малярии. Наружно отвар [illegible] при кожных заболеваниях, для примочек, [illegible] как ранозаживляющее средство при заболеваниях [illegible] рта.

При лечении [illegible] необходимы совет и наблюдение лечащего врача.

## ИВАН-ДА-МАРЬЯ

Под этим названием известно относительно небольшое травянистое растение, которое называют часто фиалкой трехцветной. Известно оно и как анютины глазки, братики, земляничка, мятлик, сорочьи глазки и трехцветка.

Распространено растение на территории лесной зоны европейской части. Чаще растет среди кустарниковых зарослей, в рединах, на лугах и как сорное растение на полях и огородах. Предпочитает плодородные почвы, но встречается и на сухих щебнистых почвах склонов гор.

Как лекарственное растение фиалка трехцветная была известна еще в древности. В настоящее время она

хорошо изучена и используется в медицине. В качестве лекарственного сырья заготавливается трава в период цветения. Ее срезают на небольшом расстоянии от земли и высушивают в тени на открытом воздухе. В траве имеются сапонины, флавоновые гликозиды, рутин, танины, эфирное масло, каротин, витамин С. Вместе с этой заготавливают и фиалку полевую, имеющую только желтые цветки и проникающую на восток до Бурятии.

Лекарственными препаратами из фиалки лечат кожные сыпи, гнойничковые заболевания кожи, кожный зуд, экзему и золотуху. Применяют их также в качестве потогонного и противокашлевого средства и для лечения бронхита, ОРЗ, ревматизма, подагры, атеросклероза.

В Забайкалье настоем корней фиалки пестрой лечат туберкулез, крупозную пневмонию и гнойный плеврит.

Для приготовления настоя две чайные ложки сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка и после остывания процеживают. Стакан настоя небольшими порциями выпивают в течение суток, а при появлении тошноты – в течение двух.

## ИСТОД

В медицине лекарственные препараты чаще всего готовят из истода тонколистного. Это небольшое многолетнее травянистое растение с коротким ветвистым корневищем и длинным стержневым корнем.

Кроме истода тонколистного, в медицине используется истод сибирский, который отличается ланцетными листьями, несколько зеленоватым оттенком цветков и опушенными стеблями. Кавказскую разновидность иногда выделяют в особый вид – истод Сосновского. Распространены все эти виды на Алтае, в Сибири и на Дальнем Востоке.

В качестве лекарственного сырья заготавливают корни и корневища. Выкапывают их осенью, очищают от почвы и сушат на открытом воздухе или в теплых, но хорошо проветриваемых помещениях.

В корнях и корневищах имеются сапонины, полигаловая кислота, полигаллит, жирное масло, смола и дубильные вещества. Препараты истодов в медицине применяются в качестве отхаркивающего средства. Они разжижают засохшие бронхиальные секреты и облегчают

[illegible]. Поэтому отвар корней и корневищ используют при лечении острых и хронических бронхитов, ларингитов, фарингитов, бронхиальной астмы и воспаления легких. В народной медицине их принимают также и при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при [illegible] при [illegible] и карбункулах.

[illegible] фармакопея рекомендует готовить отвар из 20 г измельченных корней и корневищ, 4 г питьевой соды, 2 г настойки [illegible] и 20 г сахарного сиропа. Эту смесь заливают стаканом воды и кипятят в течение 20 минут. В народной медицине отвар готовят только из корней и корневищ. Приготовленный отвар после процеживания принимают по столовой ложке 4–5 раз в день.

## [illegible]

[illegible] медицинской литературе [illegible] семейства розоцветных [illegible] давно и широко [illegible], потому [illegible] бревка, [illegible] черноши [illegible]

[illegible] с толстым [illegible] красновато [illegible] Из [illegible] корневища [illegible]

[illegible] количество [illegible] воск, камедь, [illegible] другие вещества.

[illegible] отвар корневищ [illegible] используется [illegible] стоматитах, [illegible] ангин (полоскание), [illegible] расстройствах желудочно-кишечного тракта (при [illegible]), при гастритах, язве желудка, желтухе, [illegible], заболеваниях печени и в качестве кровоостанавливающего средства. Наружно отвар используют в [illegible] ванн и [illegible] компрессов при ранах, ожогах, мокнущей

экземе, при ушибах с кровоподтеками, при растрескивающейся коже. В качестве полоскания — при воспалении слизистой оболочки рта и при кровоточивости десен.

Чтобы приготовить отвар, кипятят сырье в течение 20–25 минут, затем два часа настаивают. На пол-литра воды берут 20 г сухого измельченного корневища. Пьют по столовой ложке три раза в день. Для наружного применения нужно взять 30 г сырья на такое же количество воды.

## КАЛЕНДУЛА

Другие названия: ноготки лекарственные, крокис, сердечник. Однолетнее неприхотливое [illegible] растение 30–60 см высотой семейства сложноцветных. Выращивается как лекарственное и декоративное растение почти по всей территории СССР. Размножается [illegible] севом. Нередко растет как сорняк. Цветет с [illegible] до поздней осени. Собирают желтовато-оранжевые [illegible] ные корзинки и язычковые краевые цветки в [illegible] полного развития. Сушат в тени. Запах их [illegible] бальзамический, вкус солоновато-горький. [illegible] календулы содержат [illegible], горькие, дубильные [illegible] смолистые вещества, яблочную и салициловую [illegible] сапонины, фитостерин, ферменты, фитонциды.

Препараты календулы обладают сильным [illegible] щим, дезинфицирующим [illegible] ранозаживляющим [illegible] воспалительным действием. В гомеопатии [illegible] календулы заменяет йод. Благодаря [illegible] желчегонному, [illegible] действиям препараты [illegible] для [illegible] заболеваний.

[illegible] в форме [illegible] обладают [illegible] заболеваниях [illegible] рла и рта (при [illegible] ангине, ОРЗ, стоматитах, [illegible] желудка (при [illegible] болезни, [illegible] гастритах, [illegible] энтероколитах), при болезнях печени, желчного пузыря и селезенки (гепатитах, желтухе), при различных отеках. Настойка и мазь — для лечения ран, ожогов, кожных болезней.

Календула успокаивает нервную систему, понижает артериальное давление, регулирует работу сердечно-сосудистой системы. Она применяется как успокаивающее

[illegible] и [illegible]нице, при заболеваниях [illegible]ого ритма (аритмиях) и [illegible]

[illegible] так как [illegible]

[illegible] при серьезных [illegible] печени и селезенки [illegible] календулы и корня [illegible] как средство для [illegible]

[illegible] цветков календулы [illegible]ка. Эту суточную дозу [illegible]

## КАЛУЖНИЦА

Многолетнее растение с полым стеблем и мочковатым корнем. Стебель прямой, полый, слегка ветвящийся. Листья темно-зеленые, сердцевидной, округлой или почковидной формы. Цветки ярко-желтые.

Всего род калужницы представлен 90 видами, из которых у нас растет шесть. Наиболее распространена калужница болотная. Она встречается по влажным и заболоченным лесам и лугам.

Для приготовления лекарственных препаратов используется все растение, заготовленное в период цветения. В траве имеются анемонин, холин, каротин, горечи, другие вещества. Калужница, как и другие лютиковые, ядовита. Прием ее внутрь вызывает тошноту, рвоту и боли в животе, а при наружном использовании раздражает кожу и слизистые оболочки.

Тем не менее препараты калужницы используются в гомеопатической и народной медицине. Отвары и настои принимают внутрь при нарушении обмена веществ, лихорадке, простуде, малокровии, золотухе, а водный экстракт – в качестве противоопухолевого. Сок свежих листьев применяют в качестве ранозаживляющего, листья прикладывают к обожженным местам. Иногда настой принимают в качестве болеутоляющего и противосудорожного средства. Ванны с настоем калужницы рекомендуют при простудных заболеваниях.

Все указанное выше — основание для отказа от самостоятельного применения препаратов калужницы болотной.

# КИПРЕЙ
## (Иван-чай)

Другие названия: хаменерий [illegible]зколистный, капорский чай. Это многолетнее [illegible] светолюбивое растение, высотой до двух [illegible]. [illegible] у него узколанцетные, [illegible]. [illegible] конце стебля — крупные пурп[illegible] [illegible] [illegible]инных кистях. В вытянутых стру[illegible] [illegible]-коробочках до сорока тысяч семян. [illegible]. В[illegible]ается в светлых лесах почти по [illegible] [illegible] Со[illegible] [illegible] пустыни.

Свежие молодые листья [illegible]прея по вкусу не уступают салату, содержат вит[illegible] [illegible] в три раза больше, чем плоды апельсина. Об[illegible] [illegible] каротин, пектин, флавоноиды, дубильные, сахаристые вещества, протеины, хлорофилл. [illegible] — [illegible] [illegible] ма[illegible] [illegible] — стимулирует кров[illegible], [illegible] [illegible] свойства организма. [illegible] [illegible], корни [illegible] [illegible] [illegible]ща собирают [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] хранят в плотно зак[illegible] [illegible] банках [illegible] коробк[illegible].

Препараты кипрея о[illegible]адают [illegible], [illegible], противокиваюшим, вя[illegible], кровоост[illegible], противовоспалительным, болеутоляющим действием. [illegible]готовленные настои листьев (столовую ложку листьев кипрея настаивают два часа в стакане кипятка и процеживают) принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день как жаропонижающее при болезнях горла, ангине, головной боли, бессоннице, расстройствах деятельности кишечника, нарушениях обмена веществ в организме.

10-процентный настой или отвар листьев кипрея назначают при язвенной болезни, гастритах, колитах по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Как ранозаживляющее средство измельченные листья кипрея прикладывают к ранам и язвам кожи. Порошком из листьев присыпают ожоги и обмороженные места. Хотя препараты кипрея малотоксичны, все же при лечении ими необходим совет и наблюдение лечащего врача.

Сушеные листья могут служить суррогатом чая, а поджаренные корни — кофе. Вкусно и полезно пюре из

[illegible] кипрей. Из них готовят [illegible] свежие молодые сладкие корни [illegible] в сыром и вареном виде как овощ [illegible] вместо спаржи и капусты. Муку из [illegible] корней примешивают в хлеб, выпекают лепешки, оладьи, печенье.

## КЛЕВЕР

[illegible] встречается почти по всей территории [illegible] северных и высокогорных районов.

[illegible] используют головки, [illegible] цветения и быстро высушивают. [illegible] эфирное и жирное масло, [illegible] органические кислоты, [illegible] витамин С.

[illegible], приготовленные из клевера, [illegible] мочегонного, мягчительного, [illegible]ческого и противовоспалительного [illegible] применяют при бронхитах, малокровии, [illegible], малярии, при отеках [illegible] происхождения, при бронхиальной [illegible]. Наружно используют их в качестве [illegible], прикладывают к незаживающим [illegible] и [illegible] язвам. Отваром листьев [illegible] при золотухе.

В народной [illegible] применяют настой, отвар и настойку цветков [illegible]. Настой готовят из столовой ложки [illegible] в стакана кипятка. После остывания и процеживания весь стакан выпивают за четыре приема в день. Для приготовления отвара берут десять граммов сухих цветков и стакан воды. После пятиминутного кипячения и остывания его процеживают и пьют по столовой ложке 4—5 раз в день. Пьют по чайной ложке во время еды.

## КОПЫТЕНЬ

Многолетнее растение из семейства кирказоновых. Другие названия: белокопытник, подолешник, ладанка, [illegible], волосатик. На годовалых побегах два (реже

[illegible] напоминающих по форме [illegible] "копытцев".

[illegible]

Цветет с начала весны до лета. [illegible] под опавшей листвой и снегом.

Копытень относится к [illegible] растениям, имеет [illegible]

С лечебной целью используют корневище с корнями и свежие листья, содержащие эфирное масло, танины, гликозиды, смолы, органические кислоты и их соли, фенол, крахмал. Растение действует успокаивающе, желчегонно, [illegible]. Оно усиливает деятельность сердца [illegible] вызывает сужение периферических [illegible] сосудов, подобно адреналину [illegible], регулирует функцию [illegible] оказывает антибактериальное и ранозаживляющее [illegible].

В народной [illegible] употребляется при болях в животе, как [illegible], противолихорадочное средство и при лечении малярии. [illegible] применяют [illegible]

[illegible]

[illegible] стакан кипятка) по 1 столовой [illegible]

[illegible]

[illegible] листья [illegible] ра (1–2 грамма [illegible] промывают [illegible] их листьев [illegible] при невралгиях.

[illegible] этого растения необходимо [illegible] врача.

## КОРИАНДР

Кориандр — [illegible] растение с [illegible] плодами — [illegible]

Кориандр [illegible] растения. В его плодах [illegible] до

[illegible] 16–25 процентов [illegible] кориандрового масла [illegible] с запахом [illegible], розы, [illegible] и других [illegible] листья, а также [illegible] качестве [illegible]

Широко используется кориандровое эфирное масло и [illegible] также антисептическ[illegible] [illegible] нию аппетита.

Семена кориандра используют для улучшения [illegible] желудочного и противогеморроидных сборов.

[illegible] в виде [illegible] листьев. В последнем [illegible] плодов заливают [illegible] продолжают в [illegible] дня. Можно [illegible] их по десять штук один–два раза в день.

## КОРОВЯК

Коровяк [illegible] – двулетнее травянистое, густо опушенное растение, до 1,4 метра высоты. Листья продолговатые. Цветки [illegible], собранные на верхушке стеблей в густую кисть. Семена мелкие. Цветет в июле–августе.

Коровяк распространен в средней и южной полосе европейской части СССР и на Кавказе. Растет в основном на песчаных почвах, по лугам и опушкам рощ и лесов. Имеет несколько видов. В медицине широко применяется коровяк – лекарственный, мохнатый, великолепный и обыкновенный. Для лечебной цели используют венчики с тычинками без чашечек и листья.

Цветки собирают в солнечную погоду ежедневно, так как цветок увядает в течение одного дня. После сбора цветки сушат в тени, раскладывая тонким слоем. После сушки они приобретают ароматный медовый запах.

Цветки коровяка применяют в качестве противовоспалительного и смягчающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сильным кашлем. Это действие обусловлено содержанием в растении слизи, эфирных масел и сапонина. Настой цветков используют также при гастритах и колитах, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта.

Для приготовления настоя берут столовую ложку чая, который заваривают в стакане кипятка. После охлаждения пьют по 0,5 стакана 3 раза в день при кашле.

Для приема детьми дозу уменьшают вдвое и добавляют сахар.

## [illegible]

[illegible]

Кошачья лапка — [illegible] растение. Особенно часто [illegible] и работники [illegible] корзинках, которые используются в [illegible] ного сырья, содержатся сапонин, смола, вит[illegible], дубильные и другие вещества. [illegible] ения известны своими кровоостанавлив[illegible]

Настой, а чаще отв[illegible] из цветочных корзинок) использ[illegible] желчегонного средства при [illegible]

Для лекарственных [illegible] кошачьей лапки заготавливают в период [illegible], а цветочные корзинки — когда они еще не [illegible] раскрылись.

Кошачья лапка не ядовита, и потому концентрация ее растворов может изменяться в широких пределах. Однако пожилым людям при использовании ее препаратов нужно предварительно посоветоваться с врачом, так как эти препараты повышают свертываемость крови.

Настой готовят из столовой ложки сухих корзинок и стакана кипятка. После получасового настаивания его процеживают и пьют по столовой ложке при кровотечениях через 2–3 часа, в остальных случаях — по полстакана 2 раза в день до еды. При открытых кровотечениях настой готовят из 10–12 граммов корзинок и стакана кипятка. Пьют по столовой ложке через один—полтора часа. Отвар готовят из 4–10 граммов цветочных корзи-

...ок и стакана воды кипячением в течение 10–12 минут. [illegible]

[illegible] при сборе, нужно помнить [illegible] желтые цветки, белова[illegible]. [illegible] по ошибке можно насоби[illegible], у которой соцветия [illegible]. [illegible] собирают [illegible]. У них крупные розовые корзинки.

## КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

[illegible] из самых распрост[illegible] до поздней осени. [illegible]. Витамина С в [illegible] больше, чем в лимонах, вишне, картофеле и [illegible].

[illegible] заживлению ран, [illegible] содержание сахара в [illegible] низма. Настой листьев (15 [illegible] по одной–две столовые ложки [illegible] и под наблюде[illegible] и бронхитах, при [illegible] для улучшения [illegible] болезни, водянке, [illegible].

В [illegible] широко употребляют [illegible] ранозаживляющее средство. [illegible] при кашле, отвар корней – при фурункулах, [illegible]. Порошком крапивы [illegible] кладут на них свежие [illegible] листья. Свежими листьями уничтожают бородавки. Для укрепления волос и уничтожения перхоти две–три раза в неделю моют голову отваром смеси взятых поровну листьев крапивы и подбела. При мышечных, суставных болях, при суставном ревматизме, болях и ломоте в пояснице парятся в бане веником из крапивы.

Благодаря высокому содержанию белков, углеводов, жира и витаминов крапива используется в питании. Ранней весной из молодых побегов и листьев крапивы можно приготовить вкусные витаминизированные супы, борщи, салаты и пюре к мясным блюдам. Крапиву можно квасить, как капусту. Из семян крапивы получают съедобное масло.

По-другому называют жеруха лекарственная, брункресс, водяной хрен, гулявник водяной. Многолетник, достигающий 80 сантиметров в высоту из семейства крестоцветных с полым бороздчатым стеблем. Листья непарноперистые, имеют от двух до семи долей. Цветет летом. Белые цветки из четырех лепестков собраны в короткую кисть. Плоды линейные, раскрывающиеся стручки.

Растет по берегам водоемов, часто в воде. При выращивании на грядках нуждается в затененных местах и частом поливе.

Вкус молодых листочков горько-острый, напоминает вкус редьки или хрена. При разрезании сырых стеблей выделяется летучее вещество, раздражающее слизистую оболочку глаз.

В траве жерухи содержатся йод, фосфор, железо, калий, горчичное, эфирное масла, витамины C, $B_1$, $B_2$, E, каротин.

Из свежих листьев готовят витаминные салаты, добавляют их в супы, как пряность в бутерброды, к мясным и рыбным блюдам, сырам, посыпают вареный картофель и омлеты. [illegible] листья используют и как заменитель петрушки. [illegible] семена употребляют как приправу к [illegible], [illegible], полученное из семян жерухи, может заменить горчичное масло.

Растение возбуждает аппетит, действует желчегонно, противовоспалительно и противоаллергически.

Свежий сок жерухи по 1 чайной ложке 3 раза в день или настой 20–30 граммов свежих листьев на 1 литр кипятка по 1 стакану 3 раза в день принимают при стоматитах, болезнях печени, холециститах, почечнокаменной болезни, при различных гастритах, циститах, при анемии.

Ожоги лечат мазью (2 столовые ложки свежего сока жерухи на 50 граммов сливочного масла). После высушивания листья жерухи теряют свои лечебные свойства.

## КРОВОХЛЕБКА
### (Золотник)

Кровохлебка – травянистое растение с малоразветвленным, тонким, чаще одиночным стеблем высотой до 1 м, известное под названиями золотник, грыжник,

красноголовник, серебряный лист, [illegible]

[illegible] Прикорневые листья крупные, непа[illegible] [illegible] длинночере[illegible]

[illegible]

[illegible] обного, болеутоля[illegible] [illegible] оболочек полости рта, [illegible] ии вен на ногах, при дизентерии, [illegible] ожогов, лу[illegible] оболочек. Они [illegible] и прекращают судороги. Измятые свежие листья прикладывают к ранам.

## КУПЕНА

[illegible] купены аптечной [illegible]. За [illegible] черные ягоды купену иногда [illegible] глазками, сорочьими ягодами.

[illegible] сырья заготавливают [illegible], цветки, листья и стебли. Препараты, приго-

[illegible] растений, обладают [illegible]ющими, противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами. Им присуще и [illegible] действие, но это скорее результат отравления.

[illegible] в народной медицине [illegible] желудка и двенадцатиперстной кишки [illegible] грыжу, используют [illegible]. Для [illegible] употребления [illegible] в течение 40 минут 5 г сырья [illegible] столовой ложке 2–3 раза в [illegible] отваром сухих [illegible] лицо отваром купены [illegible], то кожа лица облупится [illegible] кожа лица очистится от струпьев.

[illegible] наружно при подагре, ревматизме, [illegible] кровоизлияний (синяков) при ушибах и при [illegible] заболеваниях, от боли в пояснице. В этом случае [illegible] из свежих корневищ: 40–50 г [illegible] воды в течение 10–15 минут. После [illegible] отвар используют для приготовления [illegible] компрессов. Свежие листья прикладывают [illegible] ускорения их заживления. Листья купены [illegible] во время цветения растения, корни осенью, с [illegible] надземной части.

## КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

Кубышка желтая – многолетнее растение из семейства кувшинковых (нимфейных). Другие названия: водяная лилия, глечики, бубенчики желтые, водяные маковки, плавуны желтые. Листья плавающие крупные, сердцевидно-овальные, с длинными черешками. Подводные листья тонкие, полупрозрачные, слегка складчатые, цветы желтые, крупные, ароматные. Шаровидные ягодообразные сочные зеленые плоды – многосемянные коробочки напоминают маленький сосуд без ручки – отсюда и название "кубышка".

Растение распространено почти по всему Союзу, растет в прудах, на озерах, в стоячих и медленно текущих пресных водах.

С лечебной целью собирают листья и цветы во время цветения, а корневища с корнями – осенью. Сырье

[illegible] на свежем [illegible], затем сушат в [illegible] проветриваемых помещениях. Растение ядовито — необходимо соблюдать [illegible] [illegible].

[illegible] кашле, как [illegible] при [illegible] [illegible] нервную [illegible].

В [illegible]

## [illegible] БЕЛАЯ

[illegible]

[illegible] с мая по август.

[illegible] содержатся [illegible]

Отвар из корней принимают [illegible] мочеиспускание. Отвар [illegible] и корней [illegible] желтухе и запорах. Отвар из лепестков [illegible] вия жажды и от бессонницы. При болях и [illegible]

ные листья или разрезанные корни прикладывают к вискам. Русские крестьяне варили корни в пиве и отваром мыли голову от выпадения волос.

## ЛАБАЗНИК

Многолетнее растение из семейства розоцветных с тонким корневищем и клубневидными утолщениями на корнях. Другое его название – таволга шестилепестная. Стебель прямой. Цветки бело-розовые, многочисленные, собранные в крупные метельчатые соцветия. Растет на влажных лугах, болотах, по берегам рек, по вырубкам. Широко распространен в европейской части СССР, а также и в южных районах.

В свежих листьях содержится много витамина С, каротина, дубильных веществ и эфирных масел.

В медицинской практике лабазник используют как вяжущее, мочегонное и потогонное средство. Помогает лабазник и от укусов змей. В таком случае распаренную траву прикладывают к месту укуса, а рану промывают отваром травы.

Отвар корневых клубневидных утолщений дают маленьким детям при грыжах и поносах. А для взрослых он очень эффективен при геморрое. Трава лабазника обладает кровоостанавливающим действием. Листья лабазника можно заваривать как чай. Клубневидные утолщения растения съедобны.

## ЛАНДЫШ

Ландыши не только красивы. Из ценного лекарственного растения получают многие препараты, применяемые при заболеваниях сердца. В народной медицине траву ландыша используют для лечения нервной системы, при эпилепсии, базедовой болезни, водянке, для предупреждения кровоизлияния в мозг, при головной боли. Отвары травы ландыша используют при заболеваниях горла и глаз. Из них делают ванны при ревматизме.

Водный настой готовят из 2–6 г сухой травы на стакан воды и принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день. Ландыш входит в состав известных капель Зеленина. Настойку ландыша ("ландышевые капли") готовят на водке, назначают по 15–20 капель 3 раза в день (можно в

смеси с валерианой и боярышником) при неврозах сердца, стенокардии, бессоннице.

Препарат коргликон вводят в вену с глюкозой как средство, которое действует быстро и сильно, регулирует деятельность сердца при острой и хронической недостаточности. Гликозиды ландыша не имеют кумулятивного действия, но они токсичны, и поэтому лечиться препаратами ландыша можно только по совету и под наблюдением лечащего врача.

Цветет [illegible] июня. Растение требует охраны, [illegible] ползучее корневище при заготовке [illegible] вместе с листьями [illegible] они еще не побурели, и [illegible]

[illegible] используют для приготовления [illegible]

[illegible] Уничтожение ландыша на [illegible] около жилища и даже [illegible]

## [illegible]

([illegible])

Синонимы [illegible] или маралий корень, [illegible] светолюбивый [illegible] многолетник семейства сложноцветных. [illegible], ценное кормовое растение. Семена [illegible] в августе–сентябре. Корневища заготавливают после [illegible] семян. Их провяливают на сквозняке, а затем, порезав на куски, сушат на солнце или в сушилках.

Левзея — высокогорное растение субальпийских лугов, произрастает на Алтае, в Саянах, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии.

В народной медицине левзея давно известна как эффективный стимулятор центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы. Препараты улучшают кровообращение мозга и мышц, повышают умственную и физическую трудоспособность, регулируют кровяное давление. При функциональных расстройствах нервной системы, головных болях, общем упадке сил, истощении пьют отвар корней и корневищ (1 столовая ложка измельченного сырья на 1 стакан воды) глотками на протяжении первой половины дня.

Левзея тонизирует сердечно-сосудистую систему при миокардиодистрофии, усиливает сокращения миокарда, расширяет сосуды. Применяется также при гипотонии. Настой из цветочных корзин обладает свойством понижать свертываемость крови.

Длительное и бесконтрольное применение препаратов левзеи может вызвать стойкое повышение артериального давления, замедление ритма и увеличение амплитуды сердечных сокращений. Во избежание нарушения ночного сна не следует применять препараты левзеи в вечерние часы. Они противопоказаны при бессоннице, гипертонии, повышенной возбудимости нервной системы, нарушениях сердечной деятельности.

## ЛОЖЕЧНИЦА

Другие названия: ложечница арктическая, ложечная, цинготная трава, ложечный хрен, морской салат.

Мелкий голый или слегка опушенный травянистый сочный двулетник семейства крестоцветных от 7 до 40 см высотой с тонким беловатым веретенообразным корнем, розеткой лопаточно-продолговатых листьев, с кистью белых цветков на верхушке стебля. Цветочный стебель выбрасывается на второй год. Цветет в мае—июле. Цветки расцветают постепенно, не одновременно. Плоды — яйцевидные стручочки.

Встречается это растение повсеместно в Арктике, по побережью Ледовитого океана, на островах Заполярья (Новая Земля и др.), где нет ни крапивы, ни купыря, ни черемши.

Свежая зелень ложечницы содержит летучее эфирное масло типа горчичного с сильным едким запахом, горечи, минеральные вещества, немного алкалоидов, витамин С. Содержит раздражающие кожу вещества.

Поморы издавна применяют в пищу салат и приправы для мясных, рыбных и крупяных блюд из свежей или вареной травы ложечницы как аппетитное и противоцинготное средство. Запасаются ею на зиму (солят, маринуют). Кроме того, растение действует противовоспалительно, потогонно, мочегонно, понижает кровяное давление. Применяется ложечница при болезнях пищеварительного тракта, подагре, ревматизме, рахите, золотухе, при болезнях кожи.

# ЛОПУХ
## (Репейник)

[illegible] двулетнее травянистое растение. [illegible] повсеместно по пустырям, у дорог, [illegible] весной при [illegible] содержат эфирное масло, [illegible] каротин, витамин С, а в корнях [illegible] инулин, белковые, жироподобные [illegible]

[illegible] виде отваров и настоев [illegible] желчегонно, дезинфицирующе, [illegible]

[illegible] берут столовую ложку [illegible] корня на два стакана воды. [illegible] теплого отвара выпивают [illegible] (50–60 граммов на литр [illegible] как подагра, сахар[illegible], водянка, фурунку[illegible] лопуха применяют как [illegible] средство. Для этого [illegible] в стакане кипятка [illegible] 4–6 раз в день.

[illegible] нос два раза в неделю [illegible] граммов [illegible] 10 граммов [illegible]

[illegible] выращивать [illegible] листьев готовят салаты, [illegible]

# ЛЮБКА
## (Ночная фиалка)

[illegible] к семейству орхидных. [illegible] орхидей, произрастающих на территории [illegible] в лесу, по сырым лугам. [illegible] белые, собраны в белую кисть на [illegible] стебельке, у основания стебелька два листа. В [illegible]

вечернее время цветы источают приятный и несколько дурманящий аромат. В медицине применяются клубни, под названием "салеп".

Отвар из клубней, содержащих слизи и крахмал, дают пить как обволакивающее при отравлениях. Порошок салепа употребляют при гастритах, энтероколитах.

В народной медицине отвар салепа применяли как питательный напиток для истощенных больных, приготавливая его на молоке, бульоне или вине. Свежую траву любки заваривали как чай и пили от лихорадки. Отвар клубней считался любовным напитком, ибо верили, что он увеличивает мужскую силу.

После сбора, молодые клубни очищают от земли и ненадолго погружают в кипящую воду, лишая их тем самым способности прорастать. Затем их развешивают на нитках для сушки. Обработанные таким образом клубни теряют неприятный вкус и запах.

## ЛЮТИК

Это – многолетнее травянистое растение с мочковатыми корнями и ветвистым стеблем высотой до 70 см.

Распространен лютик почти по всей территории СССР.

В народной медицине используется сухая и свежая трава, в которой имеются: гликозид, [illegible], аскорбиновая кислота, анемонол.

Все лютики ядовиты.

Отвар лютика применяется при [illegible], невралгических и головных болях, отеках, подагре и ревматизме, в качестве средства, тонизирующего нервную систему и повышающего кровяное давление. Наружно – для лечения ран, ожогов, [illegible], кожи. Свежими [illegible] сводят бородавки.

Без консультации врача препараты лютика, особенно внутрь, применять нельзя.

## ЛЬНЯНКА

Льнянка достигает высоты до одного метра. Растет среди кустарниковых зарослей, на лугах, вдоль дорог. Распространена почти на всей территории СССР. В незацветшем состоянии имеет сходство со льном. Отсюда и название – льнянка.

В качестве лекарственного сырья заготавливается трава в период цветения. В ней много дубильных веществ, есть витамин С.

Препараты манжетки в народной медицине применяются в качестве вяжущего, отхаркивающего и улучшающего обмен веществ средства. Они используются при катарах дыхательных путей, при язве желудка, диабете, водянке, заболеваниях печени и почек, при болях в сердце.

Для внутреннего применения готовят настой из чайной ложки травы и стакана кипятка. Пьют по 1/4 стакана 2–4 раза в день перед едой.

## МАРЕНА

Многолетнее травянистое растение с мощным многоглавым корнем и ползучим д[illegible]тым корневищем, на котором располагаются почки возобновления.

В качестве лекарственного сырья используют корни и корневища, заготовленные [illegible]. После выкопки их моют в холодной воде и высуш[illegible] при температуре 45–50°. На плантациях выкопка [illegible]тся на третий год. Корневища снаружи темно-[illegible], а внутри — светло-красные. В них имеются [illegible], [illegible], галиозин, ксантопурин, антрахиноны (гликозиды, пурпурин, рубиадин, иберицин и др.), [illegible], яблочная, лимонная и другие кислоты, белки и сахара. Препараты марены способствуют растворению фосфорнокислых и щавелевокислых солей кальция и выведению их из организма.

В медицине применяется сухой экстракт марены в виде таблеток и выпускаемый в ЧССР препарат "Цистенал", в состав которого входят корневища марены. Ими лечат мочекаменную и желчнокаменную болезни, воспаление почечных лоханок, цистит, подагру, рахит и воспаление селезенки, последние два заболевания — только в народной медицине.

В домашних условиях готовят отвар из 10 г корней и корневищ и стакана воды. После 10-минутного кипячения и процеживания пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Можно также принимать порошок из корней и корневищ по 1 г на прием.

Препараты марены нельзя принимать при почечной недостаточности, гломерулонефрите и язвенной болезни желудка.

## МАРЬИН КОРЕНЬ

Другое название [illegible] травянистого многолетнего растения семейства [illegible] — пион уклоняющийся. Он имеет толстый [illegible] корень (до 5–6 килограммов). [illegible] части страны, в Сибири и Казахстане.

В корне [illegible] обнаружены эфирные масла, кислоты, дубильные вещества, микроэлементы, витамин С, [illegible]

Марьин корень [illegible] действует на центральную нервную систему. [illegible] спиртовая настойка травы и корня [illegible] как успокаивающее средство [illegible] неврозах, головной боли, бессоннице, [illegible] болезни, заболеваниях почек, [illegible] зубной боли. Наружно используется [illegible] корня при кожных заболеваниях.

Препараты этого растения следует применять с разрешения и под контролем [illegible] врача.

## МАТЬ-И-МАЧЕХА

Подбел или мать-и-мачеха — травянистое растение с желтыми цветками, похожими на цветки одуванчика. Листья растения напоминают след конского копыта. Нижняя сторона листа мягкая и теплая благодаря [illegible] волоскам (мать), а верхняя гладкая и холодная [illegible]. Отсюда и произошло название.

Цветы мать-и-мачехи содержат фитостерин, [illegible] каротин, дубильные вещества, желтый пигмент. В [illegible] их много кислот, есть дубильные и минеральные [illegible] ва, эфирные масла.

Действуют цветы и листья потогонно, смягчающе, дезинфицирующе и противовоспалительно. Они входят в состав грудного и потогонного сборов.

Употребляют их при простуде, заболеваниях легких, золотухе, язвенной болезни. Для приготовления чая 10–15 граммов травы настаивают полчаса в стакане кипятка. Пьют по столовой ложке три–четыре раза в

[illegible] При насморке свежий сок [illegible]
При головной боли прикладывают [illegible]
[illegible] "холодной" стороной. [illegible]
[illegible], неизмельченных листьев кладут на [illegible]
фурункулы.

Для укрепления [illegible]
два-три раза в неделю [illegible]
взятых поровну листьев [illegible].

Листья собирают в конце [illegible], пока
они не велики и зелены. Сушат [illegible]
чердаках под железной крышей, [illegible]
лист отдельно на материи [illegible]
хотя и кропотливо, но сушеные [illegible]
го качества.

Цветы собирают ранней [illegible], в
совершенно сухую погоду, [illegible]
основания, затем их [illegible] или
печах без доступа солнечных [illegible] температуре
40–50°C.

## [illegible]

Медуница или [illegible] почти повсеместно.
Она содержит [illegible], витамин C, [illegible]. Витамин C сохраняется после
высушивания растения, [illegible].

[illegible] в пищу, [illegible].
Кисловатые молодые [illegible]
и очищенные стебли приятны на вкус. [illegible]
используют в пищу для приготовления витаминных
салатов, окрошки, холодных щей, супов и свежих пюре
для вторых блюд.

[illegible] собранные в
[illegible], издавна [illegible]
хорошее отхаркивающее [illegible]
при воспалениях верхних дыхательных путей и при
бронхиальной астме. Ее используют при пневмониях,
заболеваниях легких и бронхов. Особенно широко
применяется медуница при простудных заболеваниях,
сопровождаемых сухим кашлем и хрипотой.

Суточную дозу чая готовят из 4 чайных ложек травы
на два стакана кипятка. При заболеваниях [illegible]
рекомендуется суточная доза настоя из сбора (40 грам-
мов травы медуницы, столовая ложка льняного семени,

[illegible] корня окопника в [illegible] [illegible] заживают [illegible]

[illegible]

# [illegible]

[illegible] до 1 [illegible] сильно ветвистое [illegible] супротивные [illegible] яйцевидные, верхушечные [illegible] короткий черешок [illegible] или розоватые [illegible] пазухах верхних [illegible] четырехгранный [illegible] распадающийся на [illegible]

[illegible] в южных районах [illegible], на опушках леса [illegible] Азии. Разводится [illegible] Союза и в Средней [illegible] и в Средней Азии.

В качестве лекарственного сырья заготавливают траву в период цветения. Помимо эфирного масла, в листьях имеется аскорбиновая кислота, каротин, танины, смолы, горечи и слизь. В медицинской практике применяют в качестве мочегонного, болеутоляющего, успокаивающего нервную систему, спазмолитического и возбуждающего аппетит средства. Используют препараты мелиссы при нервной слабости, мигрени, бессоннице, при общем упадке сил, при кожных сыпях, при сердцебиениях, коликах в желудке и печени, при метеоризме, малокровии и для улучшения обмена веществ. Наружно — при воспалении десен и при фурункулезе. В народной медицине настоем мелиссы лечат также простудные заболевания, бронхиальную астму, астению и мигрень.

Для массажей и растираний используют настойку, которую готовят из 1 части сухой травы и 5 частей спирта. Для внутреннего употребления — настой из 20 г сухой травы и стакана кипятка. После остывания его процеживают и пьют по столовой ложке 5–6 раз в день. Для компрессов и примочек настой готовят из удвоенного количества травы.

# МОЛОЧАЙ

Род этих многолетних растений семейства молочайных разнообразен, но в лечебных целях используют в основном молочай кипарисовый (другое название — молочай Палласа). Жители Забайкалья называют его "сибирским женьшенем".

Растение содержит обильный млечный сок, отсюда и название. Листья супротивные, сидящие на невысоком мясистом стебле. Цветки желтоватые, собраны в зонтиковидное соцветие. Мощный ветвистый корень, как у женьшеня. По внешнему виду напоминает человека, будто бы собравшегося широко шагнуть, но так и замершего с поднятой ногой.

Народная медицина рекомендует использовать настой корня молочая в качестве возбуждающего, рвотного и слабительного средства при запорах, а млечным соком — густой [illegible] со сладковатым жгучим вкусом, [illegible] на изломе стеблей и надрезе корней, выводят пятна на коже, бородавки, лишаи.

# МЯТА

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, в нашей стране встречается около сорока видов, всем им присущи лекарственные свойства. Наиболее широкое применение в медицине имеет мята перечная.

В качестве лекарственного сырья заготавливается трава. В ней содержатся эфирное масло, больше всего в цветках и листьях, аскорбиновая кислота, каротин и рутин. Из эфирного масла получают ментол, который имеется не во всех видах мяты.

Препараты из листьев мяты, мятного масла и ментола применяется в качестве желчегонного, успокаивающего, освежающего, антисептического, спазмолитического и противорвотного средства. Из листьев фармацевтическая промышленность выпускает настой, масло, таблетки, настойку, капли зубные и мятную воду. Из ментола — ментоловый карандаш, мазь "броментол", таблетки "пектусин", капли "эвкатол". Ментол входит в состав меновазина, камфомена, ингакамфа, эфкамона, валидола, капель Зеленина, корвалола и валокордина.

... внутрь против ... желудочных ... кишечных расст... в желчном пузыре. Она ... и успокаивает ...

...ные виды мяты широко использу... медицине, чаще при желудочно-кишеч... листьев мяты полевой по ... превосходит перечную при желудочн...

Наст... ти граммов сухих измельченных листьев ... стака. Пьют по столовой ложке через три часа.

## НАПЕРСТЯНКА

... ое и влаголюбивое растение ... Названо так за напоминающую наперсток фо... ов. Встречается на Кавказе и Украине, где наиб... остранены 2 вида – шерстистая и пурпуров...

Жидкие препарат... наперстянки – дигинорм, гиталец, дигит... диглен-нео и таблетки сититурани при... при хронической сердечной недостаточности.

В давние времена настойкой из растения лечили водянку.

## ОДУВАНЧИК

Первый весенний венок плетут из этого очень распространенного растения, которое цветет до сентября. Богат одуванчик органическими кислотами, дубильными веществами и витаминами. В нем есть каротин, соли железа, кальция, фосфора, калия.

Употребляют одуванчик для возбуждения аппетита, как желчегонное и жаропонижающее средство. Препараты корня улучшают деятельность пищеварительных органов, повышают секрецию желез желудка. Их применяют с разрешения и под контролем врача при атониях кишечника, колитах, желтухе, холециститах, болезнях печени, почек и при сахарном диабете.

Корни одуванчика входят в состав аппетитных, желудочных и мочегонных чаев. Для их приготовления чайную ложку сухого корня заваривают в стакане кипятка, настаивают двадцать минут. Пьют по четверти стакана 3–4 раза в день перед едой. Сухой порошок корня (до 5 граммов в день) назначают при атеросклерозе. Кофе из поджаренного корня вкусом напоминает цикорий. Млечным соком свежего корня выводят бородавки, веснушки и пигментные пятна на коже, лечат мозоли, а мазью из корня лечат экземы и ожоги. Одуванчик входит в состав противоугревого лосьона. При желтухе и болезнях мочевого пузыря принимают сок свежих листьев одуванчика по 2–3 столовые ложки в день перед едой.

Листья очень полезны. Их можно квасить, как капусту. Для приготовления витаминного салата ошпаренные листья одуванчика помещают на 30 минут в соленую воду для устранения горечи. На 100 граммов листьев достаточно 6–7 граммов растительного масла и 10 граммов 3-процентного уксуса. Этот салат употребляют и при атеросклерозе, малокровии, ревматизме, при заболеваниях печени и желчного пузыря. При изжоге можно покрошить в суп 3–4 листочка одуванчика.

Сушат одуванчик на воздухе или в протопленных печах при температуре 40°.

## ОКОПНИК

Травянистое многолетнее растение семейства бурачниковых. Корневище короткое, черное, корни толстые, длинные, на изломе беловатые. Стебель около метра высотой. Все растение покрыто жесткими волосками. Листья продолговато-яйцевидные, очередные, шершавые на ощупь. Цветы синие или фиолетовые, реже – пурпурные, собраные в поникающие однобокие завитки. Растет окопник около водоемов, по оврагам, вдоль канав, его выращивают в садах как декоративное растение. Цветет в мае–июне.

Корень растения содержит аллантоин, обладающий противоопухолевой активностью, дубильные вещества, холин, слизи, гликозидные вещества, инулин, камеди, смолы, эфирное масло.

В качестве лекарственного сырья используются корни и корневища, заготовленные поздней осенью или весной.

3 З... 1 537

Препараты окопника полезны при внутренних кровотечениях, кашле, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом бронхите, ревматизме, подагре, полиартритах, а также при переломах костей, ушибах, вывихах.

Народное название окопника – живокость. Оно связано с использованием растения в виде припарок при переломах костей.

Окопник применяется в виде настоев, отваров и порошка. Для приготовления настоя две чайные ложки измельченного сырья заливают 0,5 стакана холодной воды и выдерживают в течение 8 часов, после чего настой сливают в отдельную посуду, а корни снова заливают, но теперь уже стаканом кипятка, через 10 минут процеживают. Затем все смешивают и пьют по глотку через два часа.

Для приготовления отвара 10 граммов корней (иногда берут вдвое больше) кипятят в стакане воды в течение 10 минут. Отвар используют только для наружного применения – для компрессов, припарок и полосканий.

## ОМЕЛА БЕЛАЯ

**Омела** – вечнозеленый шаровидный кустарничек – полупаразит, прикрепляющийся к веткам в основном мягколиственных пород. В древние времена омела была предметом суеверного почитания. Ее называли "чертов куст", "недотрога", "ведьмина метла". Светло- или желтовато-зеленые плотные листья, хорошо видимые на оголившемся после листопада дереве, казались колдовскими. Омеле приписывали чудодейственные лекарственные свойства, способность предохранять дом от огня и молнии.

Слово "омела" происходит от древнеславянского "а-мала", что значит "чистый", "незапятнанный" – из-за белого цвета плодов. Ягодообразные плоды омелы – излюбленная пища многих птиц, особенно дроздов и диких голубей. Очищая клювы о кору деревьев, птицы оставляют на ней семена, которые благодаря наличию клейких веществ прилипают к веткам. Таким образом омела переходит от дерева к дереву, недаром ее называют "птичий клей". Семена омелы в марте-апреле прорастают и сперва внедряются в кору, а затем и в древесину. Дерево растет и обволакивает проросток, а он образует корни – зеленые тяжи, идущие вверх и вниз.

Цветки омелы невзрачные, желтовато-зеленые, располагаются по 3–5 штук в развилинах стеблей. Плоды созревают поздней осенью и остаются на дереве до января. Они ядовиты, вызывают тяжелые расстройства сердечной деятельности. Зато стебли и листья омелы целебны. Они содержат сахар, дубильные вещества, крахмал, смолы, сапонины, алкалоиды, витамины и другие полезные вещества.

Препараты из омелы обладают противосудорожными, болеутоляющими, кровоостанавливающими и вяжущими свойствами. Их под контролем врача используют для понижения кровяного давления, лечения болезней сердца, ревматизма, туберкулеза и некоторых других заболеваний.

## ОРЛЯК

Травянистый многолетний папоротник с длинным ползучим корневищем черного цвета.

Корневища орляка выкапывают лопатами осенью, очищают, разрезают на куски и сушат в тени. Сохраняют в коробках, обложенных бумагой. Растение содержит много биологически активных веществ. Корневища богаты крахмалом, дубильными веществами, калием.

Стержни молодых листочков орляка содержат много крахмала и белка. Собранные до распускания вайи, очищенные от листочков, отваренные и хорошо промытые несколько раз в воде для удаления дубильных и горьких веществ, используются в пищу для приготовления супов, салатов. Их обжаривают с сухарями для приправ к рыбным блюдам. Молодые ростки сушат, как грибы и используют зимой для супов, соусов.

Орляк обыкновенный – это не только деликатесное кушанье. Отвар его корневищ (1:10) народная фитотерапия использует как жаропонижающее, болеутоляющее. Отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день пьют и при гастралгиях (болях в желудке), при "ломоте", артралгиях, кашле. Наружно отвар корневищ применяют как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство. При абсцессах, язвах, экземах марлевые и ватные тампоны, смоченные отваром, прикладываются на пораженные участки кожи.

В современной медицине из корневища папоротника мужского приготовляют противоглистные лекарства. От

3*

других видов папоротника мужской отличается тем, что спорангии, находящиеся на нижней поверхности листьев, сверху покрыты почковидным покрывалом.

## [illegible]

[illegible] ... Поэтому [illegible]

## ПАСТУШЬЯ СУМКА

[illegible] ... Цветет все лето. Плодики — треугольные стручочки, с выемкой на верхушке. Хороший медонос со слабым запахом.

Растет повсеместно на паровых полях, в огородах и около жилья.

Трава пастушьей сумки содержит гликозид гиссопин, алкалоиды ацетилхолин, холин, терамин, фумаровую, аскорбиновую, винную, яблочную и лимонную кислоты,

филлохинон, эфирное масло, дубильные вещества, сапонин, фитонциды. Семена содержат около 25% жирного масла, после удаления которого из жмыха можно приготовить горчицу, т. е. ее заменитель.

В медицине применяется против почечных, легочных кровотечений и особенно в гинекологической практике (в виде водных настоев и экстрактов). Экстракт по своему действию заменяет спорынью при кровотечениях. Препараты пастушьей сумки способствуют снижению кровяного давления и усиливают перистальтику кишечника. Поэтому рекомендуется иногда при гипертонии и атонии кишечника принимать по трети стакана 3 раза в день настой травы (из расчета 2 столовые ложки на стакан кипятка), либо 20–30 капель жидкого экстракта 4–5 раз в день.

В народной медицине применяется как мочегонное, при болезнях мочевого пузыря и почек, печеночных коликах, кавернах в легких, как средство регулирующее обмен веществ и желчегонное. В последнем случае в литре кипятка настаивают полчаса 2 столовые ложки травы и пьют по стакану 3 раза в день за час до еды. Листья можно класть в борщ или использовать для салатов.

Собирают надземную часть растения в июне–июле. Сушат на воздухе в тени и на ветру. Срок хранения сырья 3 года.

## ПЕРВОЦВЕТ
### (Примула)

В народе первоцвет называют примулой или из-за сморщенных листьев – баранчиком. Среди лекарственных растений он больше всех содержит витамина С – 6 процентов.

С лечебной целью используют все части растения. В них содержатся каротин, сложный эфир салициловой кислоты, гликозиды и другие полезные вещества. Примула цветет до июня. В это время первоцвет и заготавливают. Корневище можно собирать и осенью. Чтобы сохранить витамин С, листья быстро сушат на солнце или при температуре 100–120 градусов.

Препаратам первоцвета присуще успокаивающее, противовоспалительное и жаропонижающее действие. Они нетоксичны, стимулируют желудочную секрецию и

[illegible] отвары корней [illegible] при кашле, бронхите [illegible] отхаркивающее средство [illegible] головной болью, [illegible] при всех болезнях почек [illegible] нервной системы.

[illegible] приятного [illegible] листья шиповника. [illegible] витамин [illegible] листья [illegible]

[illegible]

Первоцвет используют и в ветеринарии. При [illegible] и цветы применяют [illegible] бессоннице, [illegible] воспалении легких. [illegible] стакан [illegible] по 10 граммов цветов на [illegible] по столовой ложке 3–4 раза в день.

Весной [illegible] в организме человека витаминов С и А [illegible] листьев первоцвета готовят витаминный [illegible] их для приготовления зеленых блюд.

## ПИЖМА

В народе пижму называют дикой рябинкой. Это многолетнее растение семейства сложноцветных. Листья пижмы напоминают рябиновые, стебель одревесневший с желто-золотистыми корзинками цветов. Запах всего растения острый камфорный, вкус пряный, горький. Цветет растение в июне—сентябре.

Содержит витамин С, каротин, эфирное масло с камфорой, органические кислоты, смолы, дубильные и другие вещества.

Препараты пижмы оказывают антисептическое, спазмолитическое, желчегонное действие. Настои и отвары соцветий оказывают противоглистное действие. Благоприятно их влияние на организм при острых кишечных заболеваниях, болезнях печени, желчного пузыря, при лечении лямблиоза, гепатита, холицистита, ангиохолитов. Применяются эти препараты как вяжущее средство, а также для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, как средство повышающее кислотность желудочного сока. Настои можно заменять порошком из высушенных цветов и листьев. Сухой экстракт (без эфирного масла) употребляют при гипертонии.

В народной медицине пижму используют при желтухе, как жаропонижающее средство, при язвенной болезни. Листья и цветы, заваренные как чай, в прошлом веке употребляли при нарушениях менструального цикла, от бессонницы. Чай готовят так: на стакан кипятка берут чайную ложку цветков и настаивают 10 минут. Больше одного стакана в день пить не следует.

В ветеринарии отвар пижмы дают животным от глистов. Мелко нарезанная пижма на мясо и яйца предохраняет их от мух. Порошок пижмы парализует мух в продолжение 15 минут.

Сбор цветочных корзинок производят с начала цветения до конца лета.

## ПЛАУН

Плаун булавовидный – многолетнее, вечнозеленое травянистое растение семейства плауновых, с ползучими стеблями. Листья мелкие, линейные, густосидящие, мягкие. Мелкие из них, треугольно-яйцевидной формы, образуют спороносные колоски. Растет в хвойных лесах, по опушкам.

В качестве лекарственного сырья используются споры и веточки. В веточках содержатся алкалоиды, ликоподин, в некоторых видах – никотин, в спорах (созревают в конце лета) – споронин, клетчатка, сахар, минеральные вещества, жирное масло, другие вещества. Колоски собирают рано утром или в сырую погоду, чтобы споры не высыпались. Сушат колоски и траву в теплом помещении. Плаун ядовит.

Споры применяются в качестве присыпки при опрелостях у детей, при пролежнях, воспалениях кожи, при зудящих и мокнущих экземах. Этот нежный порошок не смачивается водой и не склеивается.

Трава плауна применяется в народной медицине. Препараты применяются в качестве успокаивающего, противовоспалительного и болеутоляющего средства при ревматизме, нервных болях, заболеваниях почек и пищеварительного аппарата, печени, дыхательных путей. Порошком травы иногда присыпают раны. Отваренные в постном масле споры используются для ванн и примочек при некоторых кожных заболеваниях, экземе и мелких повреждениях. Отвар спор пьют при болезнях мочевого пузыря.

[illegible] травы готовят из 15 граммов сырья и поллит[illegible] Принимают по столовой ложке 3–4 раза в [illegible] настой. Чайную ложку [illegible] в течение шести часов в [illegible] четверти стакана

[illegible]

[illegible]

глаза при [illegible] усиливает секреторную деятельность желудка, а экстракт оказывает успокаивающее действие и понижает артериальное давление.

Листья заготавливают во второй половине лета и сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилке при температуре 50–60 градусов.

Для приготовления настоя берут столовую ложку сухих листьев, заливают стаканом кипятка, настаивают

15 минут, процеживают и пьют по две столовых ложки 2–3 раза в день. Наша фармацевтическая промышленность выпускает брикеты из листьев подорожника. Один такой брикет заливают стаканом кипятка и настаивают 15 минут. Принимают так же. Для приготовления отвара воду с листьями кипятят 10–15 минут.

Препараты подорожника, особенно сок, нельзя принимать при повышенной кислотности желудочного сока.

## [illegible]

([illegible])

Называе[illegible] нехворощ, б[illegible] богато разве[illegible] нен по[illegible] образны[illegible] [illegible]

[illegible] готовят так: [illegible] стакана [illegible]). [illegible] быльника употребляют при [illegible], расстройствах [illegible]. Для этого готовят [illegible] чернобыльника на пиве — 50 граммов [illegible] сухих корней на пол-литра [illegible], варят 10 минут, процеживают и [illegible] три раза в день. [illegible]

[illegible] в составе сбора для приготовления микстуры Здренко (применяется при лечении гастритов, язвенной болезни и др.). Наружно применяется в виде настоев при воспалении слизистых оболочек и гнойничковых заболеваниях кожи, для лечения ран и язв.

## ПУСТЫРНИК

В наше беспокойное время у многих людей часто шалят нервы. Вот и приходится прибегать к различным успокаивающим средствам. Чаще всего пьют валерьянку. Но она далеко не всегда бывает в аптеке, да и запах ее не всем нравится. В этом случае можно с таким же успехом использовать пустырник пятилопастный, который часто называют сердечной травой или сердечником.

Это многолетнее травянистое растение со стержневым, слабо ветвистым, деревянистым корнем. Стебель прямой, четырехгранный, полый, опушенный, ветвящийся. Листья черешковые, нижние округлые или яйцевидные, пальчато-пятираздельные, верхние — продолговато-эллиптические или ланцетные, трехлопастные. Цветки розовые или розово-фиолетовые, мелкие, неправильной формы. Плод — [illegible] орешек темно-коричневого цвета. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре.

В медицине настойки и экстракты пустырника применяют в качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах и на ранних стадиях гипертонической болезни, а также при стенокардии.

Настой готовят из 15 г сухой травы и стакана кипятка. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день. Для приготовления настойки берут 20 г травы и 100 мл 70-процентного спирта. Принимают по 70—50 капель 3—4 раза в день.

В народной медицине значение препаратов оценивается выше. Считается, что они обладают также противосудорожными, седативными, и мочегонными средствами. Их применяют при болях в сердце, базедовой болезни, как средство от [illegible], при одышке, катарах толстого кишечника, отеках.

Настой травы готовят в этом случае из 16 г сырья и стакана кипятка. После процеживания пьют по столовой ложке 3—4 раза в день.

## ПЫРЕЙ

Пырей ползучий — многолетнее травянистое растение семейства злаковых, известное в народе под именами [illegible], покырь или ржанец. В почве находится длинное

ветвистое корневище, на котором расположено множество (до 26.000) почек. Соцветие — сложный колос. Плод — зерновка.

Пырей — очень ценное лекарственное растение, препараты которого используются во многих странах. В качестве лекарственного сырья применяются корневища, которые заготавливают ранней весной или поздней осенью. Выкопав, корневища быстро ополаскивают в холодной воде, сушат обычно в тени на открытом воздухе. В корневище имеются фруктоза, тритицин, слизь, белковые вещества, эфирное масло, сапонин, жирное масло, каротин, витамин С и соли яблочной кислоты.

Препараты пырея используют в качестве обволакивающего, потогонного, кровоостанавливающего, мягчительного и болеутоляющего средства. Они благоприятно действуют и на обмен веществ. Ими лечат гастриты, колиты, ревматизм, подагру, экзему, диатез, желтуху, заболевания печени.

Для внутреннего употребления настой готовят довольно оригинальным способом. Четыре чайные ложки измельченных корневищ заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают в течение 12 часов. После этого настой сливают, а сырье заливают стаканом кипятка. После десятиминутного настаивания этот настой выливают в первый и выпивают весь небольшими порциями в течение дня. Чаще же готовят отвар из 30 г лекарственного сырья и двух стаканов воды и пьют по столовой ложке 4—5 раз в день.

Собирают корневища весной или осенью. Промывают в холодной воде и сушат.

## РЕПЯШОК

Многолетнее травянистое растение 30—125 сантиметров высоты. Мохнатый стебель с прерывисто-непарноперистыми листьями, заканчивается редким колосовидным соцветием мелких золотисто-желтых цветков.

Встречается в средней полосе европейской части Союза и на Дальнем Востоке. Растет по лесным опушкам и дорогам. Цветет с июня по сентябрь, тогда собирают верхние части стеблей с цветками. Сушеная трава имеет аромат яблок и горьковато-вяжущий вкус. Содержит дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, витамины В, К, РР.

Репяшок обладает вяжущим, желчегонным и противовоспалительными свойствами.

В народной медицине настой травы употребляется при болезнях печени и желчного пузыря, при заболеваниях верхних дыхательных путей, при нарушениях пищеварения, заболеваниях почек и мочевого пузыря, при кровотечениях. Как вяжущее средство настой репяшка применяют при полоскании рта и горла при стоматитах, ангинах. Используют и против синяков на теле.

Для приготовления чая в стакан кипятка кладут столовую ложку травы, варят три минуты, настаивают 10 минут. На протяжении дня выпивают глотками один–два стакана.

В народе [illegible] называют репяшок "парило", так как [illegible] можно отлично выпарить молочную посуду.

## РОМАШКА

Ромашку знают все. Это однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Цветет до октября, цветы собирают только в сухую и ясную погоду, сушат в тени, на сквозняке.

Содержит ромашка аптечная эфирное масло, кислоты, каротин, соли кальция и калия, белки. С лечебной целью препараты ромашки употребляются как антисептическое, противовоспалительное, вяжущее, мягчительное, желчегонное и потогонное, обезболивающее и противоаллергическое средство. Ромашка возбуждает центральную нервную систему, усиливает рефлекторную деятельность спинного мозга, ускоряет дыхание и ритм сердца, расширяет сосуды мозга.

Ромашка входит в состав многих чаев, в том числе успокоительного, ветрогонного. Чай готовят так: столовую ложку цветов ромашки заваривают в стакане кипятка, охлаждают и процеживают. Принимают внутрь в два–три приема в течение дня при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при желтухе, болезнях печени, при бронхиальной астме, простудных заболеваниях, мигрени, невралгиях, задержке менструаций. При бессоннице, чай из ромашки, выпитый на ночь, обеспечивает крепкий сон.

Настой цветов ромашки и ромазулан (экстракт) употребляют для примочек, компрессов, припарок при

воспалительных заболеваниях кожи, десен, фурункулах, при ушибах и нарывах. Делают ванны при золотухе. Ингаляции паров горячего настоя ромашки помогают при гриппе, при остром насморке размятые цветки вкладывают в нос. При стоматитах полощут ротовую полость, а при ангинах и фарингитах — горло. Эффективны примочки для промывания [illegible] при конъюнктивитах. Отвары ромашки [illegible] выпадения волос.

Ромашковое масло [illegible] в парфюмерии для приготовления [illegible], [illegible] волосам блеск и предохраняющих [illegible].

Повсеместно [illegible] и ромашка пахучая. От [illegible] отсутствием белых язычковых цветков и [illegible] цветом трубчатых цветов.

## [illegible]

Тра[illegible] Плодоносит осенью. Плод — [illegible] гнездная коробочка, содержащая [illegible] семян в каждом гнезде. Это [illegible] распространена в диком виде и культуре [illegible] ственное и эфиромасличное [illegible] Черноморском побережье Кавказа.

С лечебной [illegible] ются [illegible] побегов, [illegible].

[illegible] чах.

[illegible] руты (5—10 [illegible] воды) [illegible] при глистных [illegible]. Отвар 1 столовой ложки листьев или молодых веточек руты добавляют к ванным, местным [illegible], при лечении застарелых ран, суставном ревматизме, для лечения детей, больных золотухой и рахитом.

Принимать препараты руты можно с разрешения и под контролем лечащего врача. Противопоказаны они при тромбофлебитах, тромбозах.

## РЯСКА

В народной медицине препараты ряски используются как жаропонижающее, желчегонное, десенсибилизирующее и болеутоляющее средство. Столовую ложку вымытой и измельченной ряски настаивают три—четыре дня в стакане водки, процеживают и пьют по 15—20 капель с двумя—тремя ложками воды два—три раза в день при простудных заболеваниях, ОРЗ, ринитах, фарингитах, желтухе, ревматизме, подагре, крапивнице, отеке Квинке, витилиго (лейкодерма, белые пятна на коже). Вымытую, высушенную и измельченную ряску с медом принимают по одному грамму два раза в день.

Настоем ряски с водкой и смачивают гнойные раны, фурункулы.

При лечении препаратами ряски необходимо иметь предписание врача.

## СИНЮХА

Это многолетнее, морозостойкое растение с толстым и коротким корневищем и многочисленными тонкими мочковидными корнями. Непарноперистые листья расположены на прямом стебле и напоминают листья валерианы и рябины. На конце стебля — крупные голубые цветы. За это растение и получило свое название. Цветет в июне—июле. На вкус синюха горьковата. Плод — шаровидная коробочка, заключенная в чашечку. Семена темно-коричневые.

Синюха растет по сырым местам, берегам рек и озер, по опушкам леса, полянам, среди кустарников пойменных лугов.

В лечебных целях используются корни и корневища синюхи. Их заготавливают в августе—сентябре, когда начинается увядание растения. Корни выкапывают, промывают несколько раз в воде и сушат на солнце разложенными в один слой. Из 100 граммов свежих корней и корневищ получается 30—33 грамма сухого сырья.

Корневища и корни содержат сапонины, органические кислоты, смолы, эфирные масла, жиры, крахмал.

Синюха голубая очень популярна в народной медицине. С лечебной целью используют главным образом корневище и корни, реже — траву в виде настоев, отваров, экстрактов. Их принимают при заболеваниях дыха-

тельных путей, как болеуспокаивающее и обезболивающее средство. Седативное (успокаивающее) действие синюхи в десять раз сильнее, чем у валерианы. Она успокаивающе действует на центральную нервную систему, снижает рефлекторную возбудимость, уменьшает количество холестерина в крови и повышает свертываемость крови. Это одно из лучших отхаркивающих средств.

Синюху назначают еще под контролем врача при бессоннице, неврозах сердца, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Для приготовления отвара корни измельчают и помещают в фарфоровый или эмалированный сосуд, заливают водой комнатной температуры (6 г на 200 мл), закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане в течение 30 минут и охлаждают. После процеживания отвар принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Экстракт синюхи выпускается и в таблетках.

При лечении язвенной болезни отвар, настой или экстракт синюхи (в виде таблеток по 0,2 г) комбинируют с сушеницей топяной. Чай готовят так: 1 столовую ложку измельченного корня синюхи на стакан воды кипятят 30 минут и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день через два часа после еды.

В народной медицине используют траву синюхи при тех же заболеваниях, часто вместе с корнем валерианы или пустырником.

Спрос на синюху большой. Природные запасы ее истощаются. Она нуждается в охране, поэтому ее выращивают на плантациях в Белоруссии и Западной Сибири.

## СОЛОДКА

В медицине используется несколько видов этого растения, прежде всего солодка голая. Это крупное многолетнее растение с прямостоячим стеблем, высотой до 150 сантиметров. Стебли голые, слегка опушенные, листья непарноперистые, с ланцетовидными или шиловидными прилистниками. Цветки фиолетовые, собраны в рыхлые кисти, располагаются в пазухах листьев. Растение имеет мощный корень. Плод солодки — кожистый, прямой или изогнутый боб бурого цвета. Цветет солодка с июня до августа.

В лечебной практике применяется также солодка уральская и солодка Коржинского. У первой из них более густые соцветия и крупные цветки, а у второго вида плоды серповидно-изогнутые.

В корнях и корневищах солодки много флавоновых гликозидов, витамина С и аспарагина.

В тибетской медицине по оказываемой помощи больному солодка приравнена к женьшеню. Тибетские врачи приписывают корню солодки такие качества как "упитывать тело и придавать ему цветущий вид, а также способствовать долголетию и лучшему отправлению шести чувств". Сергий Радонежский, благославляя Дмитрия Донского на Куликовскую битву, дал ему в дальний путь, кроме всех прочих трав, солодку, которую на Руси использовали при лечении самых тяжелых заболеваний.

Корни и корневища солодки обладают мягчительным, слабительным и противовоспалительным действием. Выявлено и ее антитоксическое действие. В последнее время препараты солодки используются при лечении бронхиальной астмы у детей. Порошок солодки применяется в фармацевтической практике в качестве основы для пилюль, а также для улучшения вкуса и запаха лекарств.

Корни и корневища солодки заготавливают в любое время года. Их выкапывают лопатой, очищают от грязи, сушат на открытом воздухе.

Для приготовления настоя столовую ложку высушенного, измельченного корня заливают в эмалированной посуде стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают, периодически помешивая, 5 минут. Затем настой охлаждают, процеживают, остаток корня отжимают, а полученный объем доливают кипяченой водой до полного стакана. Принимают по столовой ложке 3–4 раза в день.

## СОН-ТРАВА
### (Прострел луговой)

Так в народе называют прострел луговой – многолетнее травянистое растение семейства лютиковых с крупными лилово-сиреневатыми колокольчатыми цветками. Цветет в апреле–мае, однако следует не забывать, что сон-трава – растение ядовитое, траву можно употреблять лишь через четыре месяца после заготовки.

Прострел зарекомендовал себя как хорошее успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости. Кроме того, он применяется как болеуспокаивающее, противовоспалительное средство. Траву назначают наружно вместо горчичников при бронхитах, пневмониях, артритах, суставных болях. Разновидности сон-травы – прострел раскрытый и чернеющий – действуют аналогично.

Сон-трава помогает при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, головокружениях, сердцебиениях, мигрени, невралгиях, глаукоме. В гомеопатии и в народной медицине прострел применяют при суставном ревматизме.

Траву прострела чернеющего можно приобрести в аптеках для приготовления отваров. 20-процентный настой сухой травы снижает кровяное давление при гипертонической болезни, замедляет сердечный ритм, стимулирует дыхание. Такими же свойствами обладает и противоаритмический препарат аритмал (аймалин). Настой готовят так: полторы–три столовые ложки сухой травы на стакан кипятка настаивают два часа и процеживают. Принимают по столовой ложке четыре раза в день. При коклюше две чайные ложки травы настаивают на стакане кипятка, принимают по столовой ложке три раза в день.

Экстракт из травы применяется для лечения гнойных ран, экземы лечат ванночками из отвара корневища или травы.

## СПОРЫШ

Трава спорыша содержит много растительного белка, витамины С, К, каротин, железо, медь, цинк, фосфор, кальций, другие вещества. На основании экспериментальных медицинских данных установлено, что его препараты обладают кровоостанавливающими, вяжущими, противовоспалительными и тонизирующими свойствами. Употребляют его в виде настоев, свежего сока, заводских галеновых препаратов с разрешения врача.

Из спорыша готовят чай. На два стакана кипятка берут одну столовую ложку травы спорыша и настаивают 10 минут. Пьют теплым один–два стакана в день перед едой. Лечат спорышем и раны. Из напара свежего спорыша делают примочки на свежие и запущенные раны.

# СТАЛЬНИК

Стальник, ровчук или бычья трава — многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 80 сантиметров с коротким темно-бурым корневищем. Корни заготавливают осенью, разрезают на куски, провяливают и сушат на [illegible]. В корнях, используемых для лечения, находятся сапонины, гликозиды, эфирное масло, смолы, дубильные вещества, лимонная кислота и крахмал.

Стальник понижает артериальное давление, несколько замедляет ритм сердца, снижает тонус. Действует, кроме того, [illegible], регулирует обмен веществ. Препараты стальника применяют внутрь для лечения геморроя при обострениях и кровотечениях, при нефритах, сердечных и почечных отеках, почечнокаменной болезни, подагре, [illegible], головной боли. Внутрь принимают отвар (20 граммов измельченного корня на 0,5 литра кипятка) по одной-две столовых ложки 5–8 раз в сутки. Настойка изготавливается на 70-процентном спирте в соотношении 1:5. Пьют ее по 50–60 капель три раза в день.

Наружно (при экземах и артритах) применяются горячие ванны или припарки из отвара 30 граммов корня стальника на один литр воды.

Противопоказаны препараты стальника при тромбофлебитах и заболеваниях, сопровождающихся повышением свертывания крови. Поэтому необходимы совет и наблюдение лечащего врача.

# СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ

Это однолетнее растение, произрастающее в сырых местах, на высыхающих болотах, на берегах водоемов, относится к семейству сложноцветных. Народное название — жабник — дано ввиду того, что исстари сушеницу применяли для лечения грудной жабы.

Стебель высотой до 30 см, покрыт серовойлочным опушением, ветвистый. Ветви распростертые. Листья линейно-продолговатые, очередные. Мелкие корзинки желтых цветов собраны в пучки на концах ветвей. Корень стержневой, короткий. Цветет сушеница с июня по август. Места произрастания дали растению полное наименование — сушеница болотная (топяная).

Трава сушеницы богата каротином, содержит смолу, дубильные вещества.

В современной медицине препараты, приготовленные из травы сушеницы, применяют как средство понижающее кровяное давление. Масляный экстракт из травы употребляют как ранозаживляющее при лечении ожогов, как кровоостанавливающее. Настой находят применение при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В народной медицине отвар травы применялся при болезнях печени, мочевого пузыря, как успокаивающее, при желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар сушеницы в льняном масле использовали для лечения ран и ожогов.

Собирают надземную часть сушеницы в августе, сушат под навесом.

Для приготовления настоя 20 г мелко измельченной травы заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 5 минут в закрытом сосуде, настаивают в течение 2 часов, принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

## ТЕРМОПСИС

Термопсис или мышатник принадлежит к семейству бобовых. Многолетнее ядовитое травянистое растение с неприятным запахом. Корневище длинное, ветвистое, ползучее, почти горизонтальное, от которого отходят слегка бороздчатые надземные стебли до 30 см высоты, сероватые от покрывающих их волосков. Листья тройчатые, на коротких черешках, серовато-зеленые, на верхней стороне гладкие, снизу волосистые. Цветки желтые, крупные, собраны в кистевидное соцветие в пазухах верхушечных листьев. Цветет в июне–июле. Плоды плоские, дугообразно изогнутые бобы.

Растет в степной зоне южной Сибири. Предпочитает низинные, черноземные, солонцеватые или песчаные места.

Трава содержит алкалоиды, из которых главные термопсин, гомотермопсин, пахикарпин, метилцитизин, сапонины, аскорбиновую кислоту, слизи, дубильные вещества. Семена созревают в августе–сентябре.

В научной медицине препараты термопсиса применяют как отхаркивающее средство в виде порошка, настоев и сухого экстракта, частично заменяющего препараты

ипекакуаны. Входит в состав таблеток из кодеина – травы термопсиса, корня солодки и натрия гидрокарбоната. В больших дозах вызывает рвоту.

[illegible] термопсиса можно применять только по назначению врача и под контролем, так как при ряде [illegible]

[illegible] травы термопсиса используют [illegible] заболеваниях, гриппе, [illegible] как глистогонное.

[illegible] собирают в период цвете-ния [illegible] кусочки корня, сушат в [illegible], под навесом, на [illegible] сентябре–октябре, обрывая [illegible]. При этом не следует [illegible]

## [illegible]

[illegible] медвежье ушко – [illegible] кустарник [illegible] цветки [illegible] ягода. [illegible] в июне, плоды [illegible] в июле–сентябре, [illegible]

[illegible] в северной и средней полосе европейской части страны, в Сибири и на Дальнем Востоке. [illegible] встречается в горах Западного Кавказа. Толокнянка чаще всего растет в сосновых сухих борах, на вырубках, каменистых осыпях, в лишайниковой тундре. Листья толокнянки богаты гликозидами, дубильными веществами, органическими кислотами, содержат эфирное масло.

Толокнянку с успехом применяют особенно при всех заболеваниях почек и мочевыводящих путей, поэтому ее часто включают в состав мочегонного сбора. Однако слишком длительное применение медвежьих ушек может вызвать тошноту или рвоту.

Листья толокнянки лучше заготавливать весной – до цветения растения или осенью – с момента созревания плодов. Листья сушат в хорошо вентилируемых помещениях при температуре 50–60°.

Для приготовления отвара столовую ложку высушенных листьев заливают в эмалированной посуде стаканом

кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15–30 минут, затем охлаждают и процеживают. Потом отвар доливают кипяченой водой до 200 миллилитров. Принимают по половине – одной трети стакана три–пять раз в день через 40 минут после еды. Настой толокнянки готовят так же, как и отвар, настаивают 40 минут. Перед приемом настоя или отвара рекомендуется принять внутрь чайную ложку питьевой соды, запив ее кипяченой водой.

## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Одно из самых распространенных на земле растений, неприхотливое, обильно цветущее. Исстари за тысячелистником закрепилось обиходное название – солдатская трава. И вот почему. На покосе ли, при лесоповале, легче легкого этой травой остановить кровь из открытой раны. Зимой же или весной достаточно посыпать место пореза сухой растертой травой.

А знаком нам тысячелистник с глубины веков. Именно им герой Трои доблестный Ахилл, как гласит предание, лечил раны своим боевым друзьям. Благодарные потомки назвали тысячелистник еще и ахиллесовой травой.

Относится тысячелистник к семейству сложноцветных. Корневище ползучее, шнуровидное, от него отходят подземные побеги. Стебли прямые, пушистые, высотой до 80 см. Листья очередные, продолговатые, многократно перисторассеченные. Строение листа создает впечатление огромного количества узких листочков, отсюда и произошло название – тысячелистник. Корзинки цветов мелкие, белые или слегка розоватые. Они объединены в густое, сложное щитковидное соцветие. Время цветения с июля по сентябрь. Растет на опушках лесов, на сухих полянах, вдоль дорог, на склонах.

Растение содержит дубильные вещества, эфирное масло, аспарагин, смолы, горечи, алкалоидоподобное вещество ахиллеин, витамин К. В эфирном масле обнаружены хамазулен, сложные эфиры, камфора и другие вещества, придающие всему растению приятную душистость.

Тысячелистник употребляется в виде настоя травы или жидкого экстракта при небольших кровотечениях, в основном при маточных, при язвенной болезни и гастрите. Входит в состав аппетитных чаев. В народной медици-

не тысячелистник всегда пользовался от болей в груди, от зубной боли, при женских болезнях, для увеличения молока у кормящих матерей.

Траву тысячелистника заготавливают в пору цветения.

## ФИЗАЛИС

Другие названия этого растения – можжуха, пузырная вишня, мохунка. Многолетник относится к семейству пасленовых, имеет одиночные беловатые цветки, плод – сочная шаровидная ягода, которая находится внутри чашечки – „китайского фонарика" оранжевого цвета. Встречается физалис в средней и южной полосах европейской части страны, на Кавказе, в Средней Азии, на опушках, около жилья.

Культивируется как овощное и декоративное растение, оно не требовательно к условиям существования, быстро размножается отрезками корневищ. Стебли, увешанные фонариками, сохраняются всю зиму.

Плоды съедобны, содержат сахара, органические кислоты, каротин, витамин С. Действует мочегонно, желчегонно, антисептически, кровоостанавливающе. Из высушенных плодов готовят настои или отвары. Назначают при почечнокаменной болезни, цистите, водянке, подагре, суставном ревматизме, кишечных заболеваниях. Чай готовят так: 15–30 г сухих плодов кипятят 15 минут в 0,5 литра воды, настаивают до охлаждения, процеживают и пьют по 1/4 стакана 4–5 раз в день. Летом можно употреблять ежедневно 15–30 свежих плодов без чашечек или 20–25 г сока плодов.

При наружном применении мазь из измельченных плодов (1:4) действует при миозитах, противовоспалительно и болеутоляюще. Сок плодов используют наружно при лишаях. В пищу плоды употребляют в соленом и маринованном виде, из них можно готовить компоты и варенье.

## ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Народные названия сосенка полевая, пестовник, толкачник. Это многолетнее споровое растение семейства хвощевых широко распространено по всей территории СССР, кроме пустынь Средней Азии. Весной появляется

на влажных лугах и пашнях, на лесных опушках, особенно любит песчаные почвы.

В сухую погоду с июля по сентябрь собирают только летние бесплодные вегетативные зеленые ветвистые стебли (надземную часть) хвоща.

В траве содержится много полезных веществ и витаминов. Действует кровоостанавливающе, выводит соли, оказывает вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, антисептическое и дезинфецирующее действие, входит в состав мочегонного чая.

При почечных болезнях настой принимают вместе с жидким экстрактом пастушьей сумки, кроме того препараты хвоща назначают как сильное мочегонное средство при отеках и застойных явлениях, особенно больным с пороком сердца, при заболеваниях легких, плевритах, подагре, ревматизме, почечно- и желчнокаменной болезнях.

Чай готовят так: две столовые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка, процеживают, пьют по четверти стакана четыре раза в день. Наружно отваром хвоща промывают раны и язвы, полощут полость рта при воспалительных процессах.

При сборе хвоща следует учитывать, что существуют схожие с ним нелекарственные виды. У хвоща полевого ветки направлены вверх. Это его главная отличительная особенность. У близкого вида – хвоща лесного – ветки направлены вниз, к тому же он растет в лесах. У хвоща лугового ветки направлены горизонтально, на конце стебля заметен сморщенный темный остаток спорового колоса.

## ХМЕЛЬ

Хмель дикорастущий – растение из семейства тутовых, многолетнее. Стебель вьющийся, шершавый, четырехгранный, вырастает до 6 метров, на зиму отмирает. Листья сверху гладкие, снизу шероховатые. Цветки мелкие, мужские и женские образуются на разных растениях. Женские – зеленые с пленчатыми листочками-чешуйками, собраны в колосья от двадцати до сорока цветочков. Во время созревания плодов колосья вырастают в соплодия – шишки желтовато-зеленоватого цвета. Цветет хмель в июле–августе.

Хмель растет в лесной, лесостепной зонах, в горно-

лесном поясе, по берегам рек, в зарослях кустарников, в сыроватых лесах.

[illegible] содержат лупулин, в состав которого входит [illegible], [illegible] и валериановая кислоты, особый вид кам[illegible] — воск.

Шишки хмеля [illegible] из них лупулин применяются как [illegible] в болезненном раздражении [illegible] виде настоек [illegible] средствах листьями [illegible] с корневищем валерианы, на стакан [illegible] ложка смеси [illegible] по 1/2 стакана 2 раза в день.

[illegible] Нео[illegible] в составе [illegible]рдина. [illegible] как болеутоляющие [illegible], в [illegible] служили [illegible]

[illegible] применя[illegible], [illegible] в организме. [illegible] веществ решающее и [illegible] золотухе. [illegible] чайные ложки на стакан [illegible] (две чайных ложки).

Отвар из шишек хмеля в смеси с [illegible] используют для мытья головы как средство против перхоти и облысения.

[illegible] ложку [illegible] со стаканом [illegible] [illegible]

Собирают шишки в августе [illegible] зеленовато-желтоватого цвета, за несколько [illegible] до полного созревания, [illegible] тонким слоем в проветриваемом, затемненном месте. При сборе рекомендуется надеть на руки перчатки, чтобы избежать раздражения кожи.

## ЦИКОРИЙ

Цикорий — многолетнее растение из семейства сложноцветных. Корневище мясистое, многоглавое, длинное, уходит вглубь порой до 1,6 метра. Стебель

ветвистый до 1,5 метра высоты. Цветки голубые, собранные в корзинки. Плоды – продолговатые. Цикорий до цветения несколько лет находится в розетке из листьев. Цветет в июне–июле, цветы раскрываются в 5 часов, а закрываются в 10 часов утра.

Цикорий растет в основном на сухих почвах, поэтому очень часто встречается на пустырях, вдоль дорог, на сухих склонах.

В корне много [illegible] инулина, [illegible] Содержится в нем и значительное количество [illegible] при сахарном диабете. [illegible] цикорий широко применялся [illegible] от укусов [illegible] в сердце и от боли [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## ЧАБРЕЦ
### (Тимьян)

[illegible]

[illegible] бовой перец и др. На территории нашей страны произрастает свыше 100 видов. [illegible] медонос.

[illegible] цветки нежные, розовато-лиловой окраски, очень душистые. Растет в сухих сосновых борах, на лесных полянах и между кустарниками, любит открытые места на солнечном припеке, песчаные почвы. Своим ароматом чабрец обязан эфирному маслу. Кроме

того, в нем обнаружены дубильные вещества, органические кислоты и минеральные соли.

Чабрец широко употребляется в народной медицине. При лечении поносов, бронхита, от бессонницы, головной боли и кашля, при болезнях сердца, печени и запорах. Применяется также в качестве противоглистного и болеутоляющего средства при радикулитах и невритах.

Настой травы делают так: заливают 2 столовые ложки измельченной травы стаканом крутого кипятка. Отвар получают, залив 1 часть массы травы 10 частями воды, нагревают в течение 30 минут на водяной бане. Пьют в теплом виде по 1–2 столовых ложки 3–5 раз в день.

Порошок из травы помогает при обмороках.

Траву и листья чабреца добавляют в качестве приправ к первым и вторым блюдам. Молодые побеги используют при солении огурцов и мариновании яблок.

## ЧЕРЕДА

Однолетнее растение до метра высотой. Листья короткочерешковые, цветки желтые, плоды клиновидные, цветет с конца июня до сентября. Излюбленное место произрастания череды – берега рек, прудов, заболоченных пойм и заброшенных ручьев.

В траве содержатся эфирные масла, слизь, дубильные вещества, горечи и алкалоиды, каротин и аскорбиновая кислота.

Собирать череду надо в стадии бутонизации, то есть в начале цветения. К этому времени у нее накапливается максимальное количество действующих веществ. Собирают верхушки с листьями и с нераспустившимися цветочными корзинками. Сушат под навесом или при температуре 40–45°. Сушку заканчивают, когда становятся ломкими листья. Из килограмма свежесорванной череды выходит 200 граммов сухой.

Отвар для умывания придает коже мягкость и нежность, избавляет от прыщей и угрей. Три столовые ложки травы кипятят в двух стаканах воды. Для умывания применяют широко популярный сбор: смесь мяты, ромашки и череды в равных количествах. Отвар хранится в прохладном месте три дня.

Для ванн используют настой череды с добавлением поваренной или морской соли в количестве 100 г.

Сбор травы лучше всего вести до начала цветения или в самом его начале, обрывая листья и срезая верхушки.

## ЧЕРЕМША

Черемша, или дикий лук — растение из семейства лилейных. На территории нашей страны растет несколько видов ее. Наиболее распространены и известны под названием черемша три вида. Лук медвежий, который растет в юго-западных районах европейских части СССР и на Кавказе. Лук победный, или победоносный, распространенный в восточных районах европейской части СССР, в Западном Предуралье, на Урале, в Сибири и на Кавказе. И лук охотский, растущий на Дальнем Востоке.

Черемша — многолетнее травянистое растение, высота которого достигает 60—70 сантиметров. Оно образует два широкоэллиптических, заостренных на конце коротко-черешковых листа с хорошо выраженными жилками и стебель. На верхушке стебля в шаровидных зонтиках располагаются зеленовато-белые или розоватые цветки. В почве — небольшая луковица. От нее ранней весной и появляется зеленая трубка туго свернутых листьев. Цветет в мае—июне. Все части растения имеют характерный чесночный запах.

Во всех частях растения, и особенно в молодых листьях, содержится большое количество витамина С, что позволяет использовать черемшу в качестве витаминного и противоцинготного средства. Это особенно важно для северных районов, где черемша самая ранняя зелень. В пищу используют молодые листья, луковицы и нижние части стебля.

Для заготовки впрок черемшу сушат (в этом случае витамин С сохранятся лучше), солят, маринуют и консервируют.

Помимо источника витаминов, черемша широко используется в качестве лекарственного растения. Ее препаратами лечат атеросклероз, воспаления слизистых оболочек желудка и кишечника, особенно инфекционного происхождения, нарушения пищеварения, гипертонию и связанные с ней головокружение и бессонницу, используют их в качестве профилактического средства при гриппе. Черемша применяется также для улучшения аппетита и возбуждения желудочно-кишечного тракта, в

качестве противоцинготного и тонизирующего средства.

Для лечебных целей используются листья и луковицы черемши либо в свежем виде, либо сухие, соленые или маринованные. Болгарская фитотерапия рекомендует готовить из черемши такие же препараты, как и из чеснока.

## ЧИСТОТЕЛ

Как традиционное лекарственное растение известно с давних пор.

Чистотел большой принадлежит к семейству маковых. В народе его называют еще бородавник, чистуха, ласточкина трава (начинает цвести с прилетом ласточек и засыхает, когда они улетают). Встречается в садах, огородах, на лесосеках и выгонах, в оврагах.

Цветки оранжево-желтые, некрупные, сидят на длинных, ветвистых стеблях, с красивыми – сверху зелеными, снизу сизыми – вырезными листьями. Из стеблей на смоле выделяется оранжево-желтый сок. Он довольно неприятно пахнет, на вкус горький, обжигает рот.

Растение обладает ядовитыми свойствами. Наиболее ядовит корень, он вызывает на коже жжение и даже образование пузырей. Поэтому обращаться с чистотелом надо предельно осторожно.

Свежим соком чистотела сводят бородавки, мозоли, веснушки. В виде водного настоя используется как диуретическое, желчегонное, слабительное и болеутоляющее средство. Траву используют при болезнях печени, экземе, подагре и эпилепсии. Сок и настойку употребляют при полипах, а препаратами из свежей травы лечат гнойные раны, экзему, волчанку, чесотку. Отвар травы пьют при ревматизме, гипертонии, дизентерии. Употребляют сок чистотела вместо иода.

Для приготовления настоя берут столовую ложку сырья, помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом крутого кипятка закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре. Траву отжимают. В жидкость добавляют кипяченую воду до краев стакана. Пьют по 1/2–1/3 стакана в день за 15 минут до еды.

# ШАЛФЕЙ

Шалфей лекарственный – многолетний полукустарник из семейства губоцветных высотой 30–70 см. Стебли в числе нескольких, четырехгранные, ветвистые, сильно облиственные, у основания одревесневшие. Листья супротивные, черешковые, продолговатые, с мелкоморщинистой поверхностью, серозеленые.

Цветки, на [illegible] собраны в верхушечное колосовидное [illegible] душистые. Цветет [illegible] нектароносное.

Культивируется как [illegible]твенное и декоративное растение.

В листьях ш[illegible] лом, туйон [illegible]

[illegible]

кипятка, настаивают [illegible] вают.

В народной медицине шалфей [illegible] гастритах, колитах, [illegible] бронхитах, как отхаркивающее [illegible] Зеленые листья, [illegible] дам.

Собирают [illegible] часть [illegible] в период цветения. После года хранения [illegible] теряет свои свойства.

# ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

Среди сорняков пастбищ и сенокосов средней и южной полосы страны он выделяется своим высоким ростом (60–150 см) и характерным пленчатым ржаво-бурым

[illegible] в местах отхождения крупных листьев.

Собирают траву во время цветения в июне–июле, а плоды (красные орешки) в августе–сентябре. После отмирания надземных частей осенью выкапывают корневища крупных экземпляров, сушат при температуре 50–60 градусов или под навесом. Листья и корни терпкие, сильно вяжущего вкуса. В состав листьев входят флавоноиды, рутин, каротин, витамин С, а в состав плодов – антрахиноны, дубильные вещества. Корни, кроме того, содержат еще витамины К, Р, эфирное масло, смолы, железо, органические кислоты. Все растение содержит много щавелевокислого кальция.

Свежие листья обладают противоцинготным, нарывным, ранозаживляющим действием. Плоды действуют вяжуще, бактерицидно и противовоспалительно, а корни и корневища, кроме того, кровоостанавливающе, ранозаживляюще.

Корни и плоды в виде отваров и порошков применяют при цинге, ОРЗ, гриппе, кровохаркании, кровоточащих ранах, желудочно-кишечных заболеваниях. Отвары используют еще для полоскания рта и глотки при язвенных стоматитах и гингивитах, при ожогах кожи и слизистых оболочек, при гнойных ранах, различных кожных заболеваниях. При чесотке тело обмывают крепким отваром корней.

Чай готовят так: столовую ложку корней кипятят 15 минут в полутора стаканах воды, настаивают четыре часа. Принимают внутрь по столовой ложке три–четыре раза в день до еды.

Спиртовую настойку корней (1:4) по 20–30 капель три раза в день принимают при хронических бронхитах, ОРЗ, гипертонической болезни (1–2-й степени).

## ЯСЕНЕЦ
### (Неопалимая купина)

Это любопытное, редкостное по своим свойствам растение часто встречается в Средней Азии, на Северном Кавказе, в частности на склонах Машука и Горячей горы близ Пятигорска, и в некоторых районах средней полосы России. Листья у него, как у ясеня, непарноперистые. Цветы крупные, розоватые, собраны в великолепные кисти.

Не будьте осторожны – красота заманчива, да коварна. Растение выделяет ядовитые летучие вещества. И тому, кто польстится на красивые соцветия, придется за это расплачиваться болезненными ожогами на руках. В жаркие дни летучих эфирных масел выделяется так много, что воздух над кустом дрожит и струится. Стоит поднести к ясенцу зажженную спичку, как все растение вспыхнет сиреневым пламенем, которое, впрочем, не причиняет ему никакого вреда. Отсюда второе, широко распространенное название растения – неопалимая купина.

Удивительные особенности ясенца нередко используются в качестве поэтического образа в легендах и художественных произведениях.

## ЯСМЕННИК

Многолетнее травянистое растение с неглубоко располагающимся от поверхности корневищем, от которого ежегодно отрастают невысокие прямостоячие стебли. Листья ланцетные, с заостренной верхушкой, цветки белые. Цветет с мая по август. Плод сухой, зеленовато-коричневый, сверху покрыт изогнутыми крючковатыми шипами. После созревания распадается на две половинки.

Широко применяется растение и в качестве лекарственного. Его трава заготавливается в сухую погоду в период цветения и высушивается в закрытом помещении. В траве имеются кумарин, горечи, танины и эфирное масло.

В народной медицине настой травы употребляется при бессоннице, неврастении, при кишечных коликах, при заболеваниях печени в качестве желчегонного средства и для удаления камней и песка из почек. Используют его при приступах сердцебиений, при отеках и водянке, а также при простудных заболеваниях в качестве жаропонижающего и антисептического средства.

Наружно водные настои в виде припарок применяют для ускорения заживления гноящихся ран и язв, при фурункулах, кожных гематомах и при кожных сыпях. Настоем корней лечат желудочные заболевания.

Для приготовления настоя берут столовую ложку измельченной сухой травы, заливают стаканом кипятка и после остывания процеживают. Пьют по столовой ложке

3–4 раза в день. Наружно для приготовления припарок используют либо более концентрированный настой, либо кашицу из растертого свежего растения.

## ЯСНОТКА
## (Глухая крапива)

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Известно также под названием белая и глухая крапива, драголюб, притул-трава. Стебель прямой, полый, высотой до полуметра. Листья черешковые, яйцевидные, с заостренным концом, напоминают листья крапивы, но не имеют жгучих волосков и потому не вызывают ожогов. Цветки белые, крупные, ароматные. Плод распадается на четыре орешка.

Яснотка распространена почти повсеместно в европейской части (кроме Крайнего Севера), в Сибири и в Средней Азии. Растет у заборов, вдоль дорог, в садах, на сорных местах, в оврагах, в кустарниковых зарослях, изредка – в лесах.

В качестве лекарственного сырья заготавливают цветки, которые сушат сразу же после сбора на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях на бумаге или другой подстилке, рассыпав тонким слоем. В цветках имеется эфирное масло, витамин С, холин. Иногда используют и заготовленные в период цветения листья.

Препараты яснотки обладают вяжущими, кровоостанавливающими, противовоспалительными свойствами, возбуждают аппетит и тонизирующе действуют на нервную систему. Их применяют при легочных кровотечениях, воспалении почек, при цистите, при воспалении бронхов, туберкулезе, золотухе, крапивнице, малокровии. Наружно используют при фурункулезе, кожных заболеваниях, ожогах, для заживления ран, трещин кожи и при зудящей экземе.

Настой готовят из двух столовых ложек цветков и стакана кипятка. После остывания и процеживания пьют по полстакана три–четыре раза в день. Отвар готовят из 30 граммов цветков и литра воды, которые кипятят 10 минут. Используют для наружного применения. Иногда пьют сок яснотки по 1–2 столовые ложки четыре раза в день или порошок из сухих цветков (доза умещается на кончике ножа) один–три раза в день.

# ЯТРЫШНИК

Ятрышник пятнистый – представитель лесных орхидей, очень популярен в народе. Его иногда называют: кукушкины слезки, любим-корень, плакун-трава, сердечник и т. п., распространен по всей стране, кроме Крайнего Севера. Растет в заболоченных лесах, преимущественно хвойно-лиственных, на влажных низинных лугах среди осок, на лесных полянах.

Растение примечательно своими стройными, красивыми соцветьями – колосьями и серо-пятнистыми листьями. Зацветает в начале лета, отцветает в середине июля – начале августа. Цветки бледно-лиловые, иногда белые. Нижний околоцветник образует губу, разрисованную пурпуровыми черточками и пятнышками, а сзади вытянут в длинную шпору. Корни имеют вид мясистых приплюснутых шишек, напоминающих кисть руки с растопыренными пальцами.

Для лечения используются только молодые клубни (салеп). Их выкапывают в конце цветения, очищают от кожуры, опускают на несколько минут в кипяток и затем сушат на открытом воздухе под навесом.

Салеп обладает обволакивающим действием благодаря наличию в нем большого количества слизистых веществ, крахмала, сахаров, белков, а также пектиновых веществ.

Отвар корня салепа употребляют при язве двенадцатиперстной кишки, желудка, поносе, женских болезнях. Пьют и при острых отравлениях. Водный настой салепа прекрасно предохраняет ткани от воспаления.

Сырым салепом лечат зубы, а высушенные клубни в распаренном виде прикладывают к нарывам-фурункулам, карбункулам и т. п. Нередко его применяют и для лучшего роста волос.

4 Зак 1 037

## АБРИКОС

На территории Советского Союза растут несколько видов. Абрикос обыкновенный встречается в естественных лесах Средней Азии.

Абрикос маньчжурский растет по сухим каменистым склонам гор в южной половине Приморского края. Он имеет малосъедобные плоды.

Абрикос сибирский растет в юго-западной части Приморского края и в Забайкалье. Его плоды в пищу не употребляются.

В плодах имеются сахара, инулин, лимонная, винная и яблочная кислоты, дубильные вещества, крахмал, витамины В, С, Р, провитамин А, железо, серебро и другие элементы.

Плоды абрикоса благоприятно влияют на процесс кроветворения, что особенно важно для лиц, страдающих анемией. Особенно полезны они при гипо- и авитаминозах и при сердечно-сосудистых заболеваниях в свежем, сухом и переработанном виде. Полезны даже невкусные плоды диких абрикосов.

## АЙВА

Плодовое деревце с сочным околоплодником и твердой ароматичной вяжущей мякотью.

Плоды отличаются сильным и приятным ароматом и сладковатым терпко-вяжущим вкусом, содержат 5–12 процентов сахара, яблочную и лимонную кислоты, клетчатку и фитонциды. Высокое содержание пектиновых и дубильных веществ определяет вяжущие свойства плодов айвы. Поэтому их применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Мякоть плодов и эфирные масла имеют антибактериальные свойства – губительно действуют на некоторые бактерии. Кожуру плодов айвы также используют.

Плоды айвы положительно влияют на функции пищеварительного канала. Они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, действуют вяжуще, антисептически, кровоостанавливающе.

В народной медицине плоды айвы в натуральном виде и в виде отвара (и отвара семян) применяют как вяжущее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчной рвоте и кровотечениях. Из сухих плодов готовят слизистые отвары (20:200), назначаемые при этих заболеваниях. Вареные плоды айвы назначают для лечения заболеваний печени.

Плоды айвы, содержащие фруктозу, хорошо переносятся больными сахарным диабетом. Семена айвы обладают мягчительными, обволакивающими, противовоспалительными и отхаркивающими свойствами. Применяют и ее отвары внутрь по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при гастроэнтероколитах, спастических колитах, метеоризме, кровотечениях, при кашле, ОРЗ. Наружно отвар применяют в качестве примочки при заболеваниях глаз, при ожогах, дерматитах и трещинах кожи, для полосканий при ангине.

Чтобы получить слизь из целых семян айвы, встряхивают их с теплой водой (10 г семян на стакан воды). Измельчать семена не следует.

## АРАЛИЯ

Необычное растение дальневосточной тайги встречается в зеленых посадках на улицах Находки. В народе за ним прочно закрепилось прозвище «дерево-черт», хотя ботаники дали ему вполне благозвучное название: аралия маньчжурская. Внешне оно похоже на пальму и по красоте выделяется среди таежных растений. Но вести себя с ним надо осторожно, оно умеет за себя постоять.

Простонародное прозвище идет из глубокой старины, когда в поисках ценных лекарственных растений многие дальневосточники путешествовали по тайге. Взбираясь на крутые сопки, они частенько хватались за стволы безобидных с виду деревьев и невольно вскрикивали: "Черт побери!". Дело в том, что ствол аралии маньчжурской утыкан колючками. В древности считали, что это дьявол пытается выгнать из леса искателей женьшеня и специально подсовывает им под руки дерево-черт. Занятная деталь: отломить колючку от ствола удается с трудом. Ухватишься за дерево нечаянно — в ладони остаются десятки иголок.

Коварное это дерево, тем не менее потенциальное лекарственное растение. Так считают научные сотрудни-

ки Лазовского государственного заповедника, в котором аралия маньчжурская распространена довольно широко. Специалисты заметили, что ранней весной кору аралии усиленно объедают олени, другие копытные животные. Колючки же их совсем не страшат.

## АРОНИЯ

Арония черноплодная распространена в садах, в парках, а также в смешанных лесах. Это крупный кустарник с черными блестящими плодами.

Арония черноплодная неприхотлива к почвам, светолюбива и зимостойка. Почти не повреждается вредными насекомыми и болезнями. В плодах много витамина Р, есть витамин С, кальций, сахар, органические кислоты, флавониды, йод и другие элементы. Сок плодов аронии в медицине используется для получения витамина Р и в качестве лекарственного средства при лечении гипертонии, атеросклероза и тиреотоксикоза. Флавониды, содержащиеся в плодах, уменьшают проницаемость и ломкость капилляров. Их применяют при лечении многих инфекционных и сердечно-сосудистых болезней и в том случае, если нужно уменьшить хрупкость капилляров.

Наша фармацевтическая промышленность выпускает специальные таблетки, содержащие 0,05 граммов витамина Р и таблетки, содержащие 0,05 граммов витамина Р и 0,05 граммов аскорбиновой кислоты.

В аптеках можно найти также сок аронии, который содержит не менее 0,003 граммов витамина Р в одном миллилитре. Сок принимают три раза в день по пятьдесят граммов за полчаса до еды.

Арония черноплодная очень декоративная. Она легко размножается семенами, отводками, черенками, отпрысками, делением кустов.

## БАГУЛЬНИК

**Багульник – низкорослый вечнозеленый кустарник с сильным бальзамическим запахом, обладает целебными свойствами. Относится к семейству вересковых. Растет на болотах и в заболоченных хвойных лесах. Стебель деревянистый, ветвистый. Ветки густо покрыты листья-**

ми, опушенными с нижней стороны. Цветы ярко-белые (в отличие от багульника таежного, у которого цветы голубые), собраны в щитковидную кисть. Цветет в мае — июне. Семена созревают в августе.

Растение ядовито. Имеет одуряющий запах, вызывающий головную боль. Все части багульника, кроме корней, содержат эфирное масло. Листочки багульника способны "бороться" с гриппом и простудными заболеваниями. Кроме того, препараты багульника используются как сосудорасширяющее средство, смягчающее кашель. Назначают эти лекарства при острых и хронических бронхитах, подагре, диабете, ревматизме, желтухе,

Для приготовления чая из багульника берут две столовые ложки травы, настаивают в кипятке десять минут, пьют по полстакана в день 5–6 раз. Детям при коклюше дают такой же чай несколько раз в день по чайной ложке.

Мазь из масла багульника назначают для лечения травм, ожогов, она успокаивает также зуд кожи при укусах насекомых.

Известны и другие способы лечения багульником. Для натирания готовят отвары цветов в масле. Нанайцы вдыхали дым от сжигаемых листьев как успокаивающее и снотворное средство. Тибетская медицина рекомендует цветки и листья при болезнях печени.

Часто багульник держат в амбарах и подвалах, так как считается, что мыши не переносят запаха его и бегут. Травой окуривают жилые помещения, мебель от клопов и жучков-древоточцев. Она также предохраняет одежду от моли.

## БАРБАРИС

Кустарник широко распространен в европейской части Союза, в горных районах Северного Кавказа, в Крыму и Средней Азии. Барбарис амурский растет на юге Дальнего Востока.

Листья барбариса заготавливают сразу после цветения в мае — июне, кору — в апреле — мае, в период сокоотделения, а корни — весной или осенью. Сушат в тени на сквозняке, разложив ровным слоем.

Сок из ягод заменяет лимонный. Используют его как ценное витаминное средство. Помогает отвар корня при пневмонии, ОРЗ, кашле, лихорадке, понижает температуру тела, утоляет жажду. Ягоды возбуждают аппетит, укрепляют желудок. Они снижают кровяное давление, укрепляют мышцу сердца, улучшают кровообращение.

Препараты ягод, листьев, коры, корней (водный настой) применяют при хронических холециститах и гепатитах. При гипертонической болезни снижают артериальное давление, усиливают работу сердца, действуют противомикробно.

Экстракт корня усиливает выделение желудочного сока, регулирует процессы пищеварения, уменьшает воспаление слизистых оболочек. Настой (0,5 чайной ложки измельченной коры или корня на стакан кипятка) выпивают глотками на протяжении дня. Отвар цветков употребляют при болезнях сердца и малярии.

## БЕРЕЗА

Есть старинная русская загадка: "С одного дерева четыре угодья: первое – от темной ночи свет, второе – некопаный колодец, третье – старому здоровье, четвертое – разбитому связь". Сказано это про березу.

Что же это за угодья от березы? Первое – лучина. В старину деревенские избы лучинами освещались. Второе – березовый сок. Из него готовили разные напитки, лечили простуду, весеннюю лихорадку. Третья польза от березы – банный веник (в ветках и листьях – много эфирных летучих масел). Четвертое – береста. Берестяными лентами скрепляли и связывали старую или разбитую глиняную посуду и новую, целую – для прочности.

В листовых березовых почках, которые заготовляют зимой и ранней весной во время сокодвижения, имеются эфирное масло, бетулоретиновая кислота, сапонины, глюкоза, смолы, фитонциды.

Почки в виде настоев используют как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, при асцитах. Как желчегонное при заболевании печени и желчных путей, при холециститах. Они оказывают полезное действие при спазмах желудка, гастритах, язвенной болезни.

При заболевании дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, гриппе, ОРЗ, туберкулезе) их употребляют как дезинфицирующее и отхаркивающее средство в виде настоя (1:5) по одной чайной ложке 3–4 раза в день или чая. Чай готовят так: на полтора стакана кипятка берут чайную ложечку почек. Выпивают за день в три приема. Спиртовая (90°) настойка почек (1:5) применяется при микротравмах и пролежнях. Спиртовый экстракт почек способствует росту волос.

Установлено, что на листьях березы быстрее, чем на других растениях, погибают болезнетворные микроорганизмы. Листья березы содержат антоцианы, сапонин, эфирное масло, фитонциды, каротин, витамин С и другие вещества. Полезен настой из свежих молодых листьев березы, который используют как мочегонное и потогонное средство при отеках, асците, болезнях почек, при авитаминозах, атеросклерозе. Листья березы входят в состав мочегонных чаев. Чай из листьев готовят так: четыре чайные ложечки листьев кипятят в двух стаканах воды 20 минут. Суточную дозу пьют глотками, добавляя на кончике ножа питьевую соду.

Наружно листья березы используют еще для согревающих компрессов и припарок при артритах, ревматизме, при лечении экзем, лишаев. При радикулитах помогают ванны в воде, к которой добавляют отвар листьев.

## БЕРЕСКЛЕТ

На территории нашей страны растет семнадцать видов бересклета, в народной медицине чаще используется бересклет бородавчатый. Это кустарник высотой один — два метра с зеленоватыми побегами, покрытыми бурыми или черными бугорками. Плод — коробочка, после созревания раскрывается на 3–5 створок.

Водный отвар цветущих веточек в народной медицине применяется при нервных расстройствах и при головных болях. Для приготовления отвара берут десять граммов лекарственного сырья и заливают стаканом воды. После кипячения, в течение десяти–пятнадцати минут, и остывания отвар процеживают и пьют по столовой ложке три раза в день. В некоторых районах в качестве слабительного средства используют экстракт коры.

В лечебной практике чаще используется настойка коры. Ее готовят настаиванием 20 граммов измельченной сухой коры в 100 мл 70-процентного спирта в течение 7–10 дней. После процеживания принимают по 15–30 капель два–три раза в день для лечения гипертонической болезни I и II стадии. По своему составу и действию она напоминает аналогичную настойку коры эвкоммии.

В имеющейся литературе противопоказаний к применению препаратов из бересклета бородавчатого не приводится. Тем не менее в специальной ботанической литературе появились сведения о том, что все части растения

ядовиты для человека и животных. Это требует особенно осторожного использования препаратов бересклета, [illegible] их только по назначению лечащего врача.

## БОЯРЫШНИК

Среди [illegible] видов этого дерева наиболее широкое распространение [illegible] в качестве очень ценного лекарственного растения [illegible] боярышник кровяно-красный. У него [illegible] побеги, пышно украшенные весной [illegible] цветками. Осенью растение сплошь [illegible] красных плодов.

В [illegible] накапливается многие биологически активные [illegible] соединения, включая сорбит, холин, [illegible], ряд кислот, в плодах более 30 [illegible]. Поэтому они с пользой применяются [illegible] функциональных расстройствах сердечной деятельности, [illegible], стенокардии, тахикардии, мерцательной аритмии, [illegible] и гипертонической болезни, при общем атеросклерозе. Препараты боярышника улучшают кровообращение сосудов и мозга.

Жидкий экстракт плодов входит в состав известного препарата кардиовален. Он обладает малой токсичностью и оказывает стимулирующее влияние на утомленное сердце, снижает уровень холестерина в крови.

Цветы боярышника собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась. Нельзя собирать цветки утром (при росе) и после дождя.

Плоды обладают приятным вкусом, особенно после заморозков. Из них готовят целебные джемы и компоты. Джемы делают так: 1 стакан спелых ягод с добавлением 1/2 стакана воды варят до размягчения; отвар сливают в отдельную посуду, затем протирают через дуршлаг, семена и кожицу выбрасывают, а протертую массу смешивают с отваром в пропорции 1:1 и уваривают до густоты сметаны, постоянно перемешивая.

## БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Кустарник или небольшое дерево до 10 метров высотой, семейства жимолостных. Кора ствола и ветвей пепельно-бурая, бороздчатая. Древесина мягкая, пористая. Цветки мелкие, желтовато-белые, душистые. Плоды

черные, ягодообразные, яйцевидной формы. Цветет в июне – июле. Плоды созревают в августе – сентябре. Так как цветки бузины черной используются в медицине, их следует отличать от цветков бузины красной. У бузины красной цветоножки опушенные, цветки зеленоватые и более мелкие.

Растет по опушкам лесов. Распространена в юго-западной и южной полосе европейской части СССР и на Кавказе.

Цветки бузины черной содержат аскорбиновую кислоту, эфирные масла, гликозидные вещества, танины, сахара, холин.

В медицине чай, приготовленный из цветков черной бузины, применяют как потогонное, жаропонижающее средство, а настой цветков – как полоскание при заболеваниях дыхательных путей. Кора бузины обладает сильным мочегонным действием. Ягоды известны как потогонное и слабительное средство. Наружно настой цветков применяют в виде компрессов и примочек. Цветки употребляют в виде горячего настоя: две чайные ложки цветков заливают стаканом кипятка, через 10 минут процеживают; в течение суток нужно выпить глотками по 1–2 таких доз.

Отвар всего растения (корни, цветы и листья) используют как средство, регулирующее обмен веществ. Свежие ягоды и отвар цветков употребляют при ревматизме. Из ягод бузины черной можно варить варенье, кисель. Яблоки, пересыпанные цветками бузины, долго сохраняют аромат.

## ВЕРЕСК

Этот кустарник растет всюду – и в хвойных лесах, и на горных пастбищах, болотах и опушках. Сушат его молодые побеги в тени на сквозняке, раскладывая тонким слоем.

Вереск содержит многие кислоты, дубильные вещества, крахмал, каротин, соли кальция, натрия, калия, фосфора. Препараты из этого растения успокаивают нервную систему. Чай из вереска действует как антисептическое и противовоспалительное средство. А готовят его так: в стакане кипятка чайную ложку сухих побегов настаивают в течение десяти минут и процеживают. Принимают глотками, по два стакана в день.

В народной медицине вереск используют при простудах, бронхитах, ревматизме, подагре, кашле. Назначают его также при бессоннице.

Отвар используют также для укрепления волос, смешивая его с корнями лопуха и крапивы. Моют голову три раза в неделю.

## ВИНОГРАД

Плоды винограда содержат много сахара, в составе которого преобладают глюкоза и фруктоза, гликозиды. Также содержат яблочную, фосфорную, лимонную, янтарную и другие кислоты, кальций, железо, магний и относительно небольшое количество витаминов.

Плоды широко применяются для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний легких, почек, печени, гипертонии. Их используют для улучшения обмена веществ при подагре, в качестве успокаивающего, общеукрепляющего средства. Препаратами винограда лечат гепатит, нефрит, цистит, мочекаменную болезнь, лихорадку и нейродистрофию.

В качестве лекарственного средства чаще используются свежие ягоды. Их едят натощак, начиная с малых доз (200–300 граммов), которые постепенно доводят до двух–трех килограммов. Если свежих ягод нет, можно пить виноградный сок. Правда, по своим лекарственным свойствам он несколько уступает ягодам.

Сок незрелого винограда применяется при лечении ангин и в качестве жаропонижающего средства. Настой виноградных листьев – при лечении гипертонии и в качестве полоскания при ангинах и некоторых кожных заболеваниях. Настой готовят из двух столовых ложек сухих листьев и стакана кипятка.

Препараты винограда (особенно ягоды и сок) не рекомендуется принимать при сахарном диабете, язвенной болезни, колите и ожирении. Они же усиливают разрушение кариозных зубов.

## ВИШНЯ

В народной медицине используются плоды, семена из косточек, плодоножки и листья вишни. Мякоть содержит глюкозу, фруктозу, яблочную, лимонную и другие кисло-

ты, азотистые и дубильные вещества, каротин, витамины. Плоды и сок вишни улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду при лихорадке. При воспалениях суставов назначают внутрь плоды вишни с молоком.

Ягоды вишни, ее сок и сироп рекомендуют при анемии, простудных заболеваниях. Они действуют освежающе и жаропонижающе, успокаивающе и противосудорожно. При изнурительных лихорадках и пневмониях готовят охлаждающий напиток. К 1/4 стакана вишневого сока добавляют полстоловой ложки лимонного сока, столовую ложку сахара, немного соли и кипятят на слабом огне пять минут, охлаждают и смешивают с 3/4 стакана молока. Взбивают венчиком. Пьют глотками в течение дня.

В плодоножках вишни имеются органические кислоты, танины и другие вещества. Чай из них пьют при бронхитах. При почечнокаменной болезни рекомендуют к отвару, 30 граммов плодоножек в литре воды, добавить 100 граммов вишневого или малинового сока и выпить все на протяжении дня. Отвары из плодоножек и эмульсия из семян вишни повышают диурез, назначаются для лечения мочекислых диатезов, подагры, артритов.

Отваром свежих вишневых листьев на молоке (20 граммов листьев кипятят в стакане молока 20 минут) лечат желтуху. Выпивают стакан в течение суток. Свежие измельченные листья вишни и тампоны из них применяются для остановки наружных кровотечений при порезах, носовых кровотечениях.

## ВОЛЧЬЕ ЛЫКО

Другие названия: волчьи ягоды, волчий перец. Невысокий маловетвистый кустарник с красновато-фиолетовыми цветками, пахнущими гиацинтом, по форме напоминающими сирень (отсюда и название "лесная сирень"). Появляются до листьев в апреле – мае, а плоды – овальные; сочные, красные ягоды-костянки сидят кучками на коре, созревают в июле – августе. Растет в лесах европейской части Союза, на Кавказе, в Южной Сибири. Все части этого привлекательного растения очень ядовиты. Даже от одурманивающего запаха его цветов болит голова, а от прикосновения к коре могут появиться раздражение кожи и пузыри ("кусается, как волк") – отсюда и название "волчье лыко".

В растении находятся едкое смолистое вещество мезереин, обладающее сильно раздражающим действием, органические кислоты, эфирное масло, красящие, дубильные, горькие и другие вещества. Кору собирают рано весной, плоды с июля – августа.

В народной медицине, несмотря на ядовитость, в небольших дозах применяется это растение еще со времен Гиппократа, главным образом, как наружное раздражающее средство вместо горчичников, для лечения хронического мышечно-суставного ревматизма, подагры, невралгиях, параличах и в качестве средства, ускоряющего созревание абсцессов. При параличе языка некоторое время держат во рту настойку корня. Для приготовления настойки берут один грамм коры на 64 грамма спирта. Доза: по одной–две капли три раза в день. Мазь готовят из пяти граммов настойки на 10 частей вазелина.

## ГЛЕДИЧИЯ

Крупное мощное дерево до 40 метров высотой с ажурной кроной и ценной твердой древесиной, идущей на столярные изделия. Родом из южных штатов США. Культивируется в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Семейства бобовых. Ствол и ветви усажены большими, до 30 сантиметров колючками. Листья очередные, на длинных черенках, сложные. Хороший медонос. Цветет в мае – июне. Цветы в кистях, зеленоватые, душистые. Плоды – крупные бобы, созревают в сентябре – ноябре.

Молодые листья собирают и сушат в апреле–мае. В них содержатся алкалоид триакантин, витамин С, фитонциды. В бобах – флавоновые соединения, сапонины, а в незрелых семенах много холина и инозита – активных противосклеротических веществ. В створках плодов – дубильные вещества, следы витамина К и антрагликозиды, действующие послабляюще при хронических запорах.

Из плодов выделено гликозидного характера вещество, обладающее бактерицидным действием. Препарат триакантин, предложенный ВИЛАРом, принимают в дозе 0,1 грамма два раза в день за 15 минут до еды. Подобно папаверину, он обладает спазмолитическим действием на органы с гладкой мускулатурой, расширяет сосуды, возбуждает дыхательный центр, понижает кровяное давление. Назначают его при бронхиальной астме и таких заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как спасти-

ческие колиты, язвенная болезнь, а также при обострении хронического холецистита, при гипертонической болезни I–II-й стадии с явлениями стенокардии. При лечении препаратами гледичии необходимы разрешение и консультация лечащего врача.

Пищевое значение. Зеленые плоды гледичии обыкновенной отваривают в воде и используют этот отвар для приготовления компотов, киселей.

## ГРАНАТ

В диком виде гранат встречается в Закавказье, Средней Азии и в Крыму.

С лечебной целью, кроме плодов, используют цветки, кожуру плодов, кору корней, ветвей и стволов. Кору корней собирают осенью, а кору ветвей и стволов – весной. В гранатовом соке содержится глюкоза, лимонная и яблочная кислота, танины, витамины. В кожуре плодов и в листьях – урсоловая кислота. В коре и корнях много дубильных веществ.

Сок семян граната действует желчегонно, обезболивающе, противовоспалительно и антисептически. Назначают его при отеках, грудной боли и сердцебиениях, для успокоения желудочных болей. Как общеукрепляющее средство его рекомендуют выздоравливающим больным после инфекционных заболеваний, при головных болях, заболеваниях горла. Стакан гранатового сока выпивают на протяжении дня перед едой по 1/4 части.

Кожура богата танинами, действует вяжуще и закрепляюще. Отвар 5 граммов измельченной кожуры плодов граната на 100 граммов воды принимают до еды по 1–2 чайные ложки 3 раза в день при желудочных расстройствах.

В народной медицине плоды граната вместе с кожурой назначают в виде отвара (одна чайная ложка плодов или цветков на полстакана воды, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа) внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при ОРЗ, кашле, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Из цветов граната, обваренных кипятком и завернутых в марлю, делают припарки для рассасывания фурункулов и карбункулов.

При лечении препаратами граната необходим контроль лечащего врача, так как при передозировке могут возникнуть головная боль, судороги мышц.

## ГРЕЙПФРУТ

Теплолюбивое субтропическое вечнозеленое дерево с белыми ароматными цветками и крупными овальными листьями. Культивируют на Черноморском побережье Кавказа. В ноябре – декабре созревают крупные шаровидные плоды с толстой светло-желтой кожурой. Внешне они мало чем отличаются от апельсина, но несколько кислее его, со специфическим привкусом горечи.

Содержат лимонную кислоту, сахар, эфирное масло, минеральные вещества, пектины, витамины, фитонциды. Грейпфруты, как и другие цитрусовые, не имеют ферментов, окисляющих витамин С, благодаря этому он сохраняется в них значительное время. Хранить грейпфруты можно в холодном месте в течение всей зимы и лета.

Едят плоды в свежем виде с сахарной пудрой. Готовят из них соки, компоты, варенье, цукаты (из кожуры). Вкусны грейпфруты фаршированные грушами и салат из грейпфрутов с апельсинами.

Это не только прекрасный диетический освежающий десерт, но и лечебный продукт. Он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, полезен при гипертонической болезни (понижает кровяное давление), анемии. При переутомлении и у ослабленных больных тонизирует и повышает жизнедеятельность организма. Рекомендуется при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, после тяжелых инфекционных заболеваний и оперативных вмешательств.

## ГРУША

Плоды десертных груш – высококачественный и лечебно-диетический продукт, содержащий ферменты, витамины, каротин, фитонциды, азотистые и ароматические вещества. По содержанию фруктозы груши уступают винограду, а по содержанию клетчатки сушеные груши уступают только сушеным грибам. Клетчатки в грушах больше, чем в ананасах, вишне, сливах и винограде. Она регулирует моторику кишок, усиливает отделение желчи, что способствует более активному выведению из организма холестерина.

Ценный пищевой продукт груша применяется и как лечебно-диетическое средство. Очень полезными, особен-

но для приготовления пастилы, джемов, являются плоды груши дикой или лесной (иногда ее называют грушей звычайной), богатые пектином. Но для этого им надо дать вылежаться.

Свежие плоды – ценная поливитаминная пища применяется при авитаминозах. Принятые в небольшом количестве, они способствуют хорошему пищеварению, отлично усваиваются организмом. Отвар сушеных груш обладает антисептическим, обезболивающим действием, утоляет жажду при лихорадочных состояниях, действует жаропонижающе.

Грушевый сок и отвары из груш действуют мочегонно и антибактериально. Назначают их при бактериоурии и мочекаменной болезни, как мочегонное средство. В диетическом питании больных сахарным диабетом груши имеют большое значение. Сахароснижающее действие оказывает сок цельный или в разведении 1:1. Пьют его по 1/4 – 1/3 стакана несколько раз в день за полчаса до еды. При головной боли густой отвар плодов применяют для примочек.

## ДУБ

Для лечения используют гладкую молодую кору ветвей и молодых стволов, листья и желуди дуба. Гладкую ("зеркальную") кору заготовляют до распускания листьев в период сокодвижения с апреля до июня. Сушат ее под навесом, на сквозняке в хорошо проветриваемых помещениях.

В коре имеются галловая и эллаговая кислоты, смолы, пектин, сахар. В желудях – белковые и дубильные вещества, крахмал, жирное масло, сахар. В листьях – дубильные вещества и красители, пентозаны.

Кору дуба употребляют как вяжущее, противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Кора дуба (в смеси с другими растениями) используется для лечения гастритов, колитов, желудочно-кишечных кровотечений, болезней печени и селезенки. Внутрь принимают холодный настой (одну чайную ложку измельченной коры настаивают в двух стаканах холодной воды 6–8 часов) по две–три столовые ложки три–четыре раза в день.

Отвар коры (1:10) применяют для полосканий при кровотечении десен, стоматитах, при фарингите, ангине, при заболеваниях кожи. Для лечения ожогов применяют

отвар коры более крепкий (1:5). При заболеваниях кожи используют также мазь – одна часть сгущенного отвара коры на четыре части ланолина.

## ЕЛЬ

К роду этих хвойных деревьев относят около десяти видов. Наиболее широко распространены ель обыкновенная, сибирская, восточная, саянская и тянь-шаньская.

Для лекарственных целей используют хвою, молодые веточки, незрелые шишки и смолу. В хвое содержится витамин С, дубильные вещества и смолы. Ее отвар, так же как и из других хвойных пород, широко применяется в качестве противоцинготного средства. Обладает также желчегонным, потогонным и в некоторой степени обезболивающим действием. Используют отвар и в качестве диуретика.

Отвар молодых веточек с шишками применяют, кроме того, при воспалительных процессах в органах дыхания. Из отвара хвои делают ванны при лечении радикулита. Еще лучше действует расточенная смесь смолы, воска, меда и подсолнечного масла. Ею лечат нарывы и язвы. Ингаляция из равных частей смолы и воска проводится при хроническом бронхите.

Для лечения мочекаменной болезни и почечных колик принимают препарат ”Пинабин” – раствор эфирных масел, получаемых из хвои, в персиковом масле в пропорции 1:1. Этот препарат, выпускаемый фармацевтической промышленностью, принимают по 5 капель 3 раза в день на сахаре за 15–20 минут до еды.

Получаемый из смолы скипидар используют наружно в качестве местнораздражающего и отвлекающего средства при ревматизме, подагре, невралгиях и для ингаляции. Из скипидара готовят ”Терпингидрат” – средство против кашля.

## ИВА

По-другому называется – ветла, верба, ракита, тальник. Ранний медонос.

С лечебной целью употребляют кору, листья и соцветия. Кору собирают до цветения, сушат под навесом или на чердаках с хорошей вентиляцией. Мужские соцветия (сережки) срывают в пору цветения.

В народной медицине кора ивы используется как вяжущее, жаропонижающее, противоревматическое, желчегонное, ранозаживляющее и успокаивающее средство. Отвар ее (столовая ложка коры на стакан кипятка) по столовой ложке три раза в день (можно и в сочетании с препаратами салициловой кислоты) применяют внутрь при лихорадочных состояниях и головной боли. Готовят чай из одной столовой ложки коры ивы, семян аниса, листьев подбела, липового цвета, ягод малины на два стакана кипятка.

Отваром коры полощут рот при стоматитах и горло при ангинах. Порошок из коры наносят на раневую поверхность как кровоостанавливающее средство и засыпают в нос при кровотечениях. Для ванн при болях в ногах, от расширенных вен, используют отвар коры ивы и дуба.

При лечении препаратами ивы необходимы совет и наблюдение лечащего врача.

## ИРГА

Небольшое дерево или кустарник семейства розоцветных высотой до 2–3 метров со съедобными плодами. Очень похоже на черемуху. Встречается в европейских лесах средней и южной полосы страны. Как и черемуха цветет в конце апреля – начале мая мелкими белыми цветками. Хороший медонос. Синевато-черные или красноватые плоды–ягоды ("яблочки") величиной с горошину созревают неравномерно. Их можно собирать с июня до августа. С лечебной целью листья ирги собирают в июне–июле, а кору – осенью.

В пищу и с лечебно-профилактической целью вкусные плоды ирги используются свежими. Они содержат 10 процентов сахара, яблочную и другие органические кислоты, дубильные и красящие вещества, флавонолы, витамины Р, С, группы В, каротин, микроэлементы, клетчатку, пектины. Плоды улучшают пищеварение и укрепляют кишечник. Как хорошее поливитаминное средство в свежем виде ягоды применяют для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов и атеросклероза, а также сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. С разрешения и под контролем врача плоды ирги используются в виде вяжущих отваров при воспалительных желудочно-кишечных заболеваниях. Соком полощут рот при стоматитах и горло при ангинах.

## КАЛИНА

Калина – небольшое деревце или кустарник с широкими резными листьями. Особенно она привлекательна в пору своего цветения, когда ее белоснежные цветы благоухают 20–25 дней. Но красива калина и осенью. Ярко-красные ягоды, видные издалека, держатся на кустарнике и после опадения листьев. Калина растет по лесам и берегам рек, встречается на озерах и болотах, на лугах и в сырых лиственных и хвойных лесах.

По витаминным свойствам ягоды калины не уступают черноплодной рябине и черной смородине. Правда, до заморозков они кислые, горчат. Но уже после первых заморозков ягоды можно снимать: кислота сменяется сладостью.

Из ягод калины можно приготовить вкусное варенье. Можно приготовить и сок. Его нужно выжать из ягод, пересыпать сахарным песком (на один литр сока два килограмма сахарного песка). Из сока можно готовить кисели и компоты, приятен подслащенный сок и с чаем.

Ягоды калины с добавлением сахарного песка и солода хорошо томятся в вольной русской печи. Такая начинка хороша для пирогов, пончиков и ватрушек.

Многие садоводы-любители выращивают в своих садах калину, как декоративное растение, мало зная о ее целебных и питательных свойствах. Между тем она может щедро одарить обильным урожаем, и полезными ягодами.

## КЕДР

Кедровые сосны широко используются в медицине. Из хвои молодых веточек готовят отвар, который применяется в качестве противоцинготного, антисептического и потогонного средства. Специальными исследованиями установлено бактерицидное действие коры и хвои. 30-процентный водно-спиртовой настой хвои Сибири с успехом применяется для обработки очагов заболевания скарлатиной.

Живицей обмазывают раны, порезы и ожоги. Настой скорлупы применяется при глухоте, нервных расстройствах, болезнях печени и почек. Скипидар, который получают из смолы (живицы) кедров, применяется в фармакопее под названием "Масло терпентинное очи-

щенное" как в чистом виде, так и в составе мазей для растирания. У нас выпускается "Мазь скипидарная" и "Линимент скипидарный сложный". Они используются для растираний при невралгиях, миозитах, ревматизме.

Скипидар используется для ингаляций при заболеваниях легких. Из него делают таблетки от кашля. В медицинских целях используют и деготь. Нанайцы применяют луб в качестве ранозаживляющего средства, а кору, в виде порошка, для присыпки опрелостей.

## КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ

Крушину в народе называют волчьими ягодами. Только волки тут ни при чем. Ягоды крушины они не едят. Вероятнее всего этим названием в народе подчеркивают никчемность несъедобных плодов. В иных местностях дерево зовут собачьими ягодами, медвежиной, карлушиной, болданом.

Слово "крушинный" в русском языке нередко употреблялось как равнозначное слову "хрупкий", потому и полное название дерева – крушина ломкая. Чаще всего это жиденький кустарник, довольно стройный, растет по опушкам смешанных и лиственных лесов. Любит селиться по берегам лесных озер и болот. Соседствует с черемухой, ольхой, рябиной. Отвоевывает участки у сырых лугов по всей необъятной России.

Цветет крушина с мая по августа. Поэтому на отдельных ветках часто встречаются и цветы, и созревшие ягоды. Эти рано созревающие ягоды являются для многих певчих птиц излюбленнейшим кормом.

Лекарственным сырьем служит кора. Однако сырье пригодно к употреблению только через год после заготовки, или же после нагревания ее в течение часа при температуре 100 градусов. Издавна использовали кору как желудочное и противогеморройное средство. Ягоды иногда употреблялись от водяной болезни, а отвар коры от лихорадки и чесотки.

Кору крушины как и жостера заготавливают весной, в период сокодвижения. Кора хорошо отслаивается от древесины и добывать ее намного легче. Через пять лет на этих же участках можно проводить повторную заготовку коры. Хорошо высохшая кора при сгибании с треском ломается. Это показатель, что сырье готово. Срок его годности не более пяти лет.

# ЛАВР

Лавр благородный — небольшое вечнозеленое дерево или [illegible] кустарник. Листья продолговато-ланцет[illegible], с [illegible] волнистым краем, сверху тем[illegible], снизу более светлые, со специфическим запа[illegible]; на дереве держатся до шести лет. [illegible] белые, собраны в пучки в [illegible]. Плод — черно-бурая или черно-синяя [illegible].

[illegible] его листьев, которые исполь[illegible] [illegible]ности, и из-за декоративных [illegible] в субтропиках.

[illegible] вкус и придают особый [illegible], что способствует выделению [illegible] и более быстрому усвоению [illegible] влияет на работу пищеваритель[illegible].

В качестве лекарственного растения лавр давно используется в народной медицине. Путем прессования из его плодов получали зеленоватое ароматное масло. Оно содержит триглицериды пальмитиновой, ланолиновой и лауриновой кислот и эфирное масло. Последнее и придает ему своеобразный аромат.

Лавровое масло, а также приготовленные из него мази используются для растираний при ревматизме и для борьбы с чесоточными клещами. Но в качестве лекарственного средства масло обычно используется только в районах, где растет лавр.

В других местах лекарственные препараты готовят из листьев, в которых также содержится эфирное масло. Сухие лавровые листья настаивают на подсолнечном масле в течение десяти дней. Обычно берут тридцать средних по размерам листьев и кладут их в стакан (200 граммов) масла. Полученный настой втирают в больные места при артритах, невралгиях и миозитах.

Водный отвар получают кипячением 20 листочков в 2 стаканах воды в течение 10 минут. Полученный отвар выпивают за три приема в течение дня при лечении чешуйчатого лишая.

Во всех случаях приготовления лекарственных препаратов используют лишь здоровые, не поврежденные и не пожелтевшие листья.

# ЛЕЩИНА

Одним из самых ценных пищевых лесных растений несомненно является лещина. В нашей стране встречаются 7 видов растения, но наиболее важное значение имеет лещина обыкновенная — орешник, или лесной орех. Это кустарник из семейства березовых до 4–5 метров высоты. Кора у лещины серая или красновато-серая, гладкая. Листья очередные, округло-яйцевидные, при основании сердцевидные, опушенные с неравномерными зубчиками по краю листовой пластинки. Мужские цветки в повислых сережках, женские — расположены по две в пазухах чешуй из сросшихся прицветников. Цветет до распускания листьев — в марте. Плоды — орехи созревают в августе–сентябре. Урожайность плодов может достичь 0,5 тонны с одного гектара. Размножается в основном вегетативно. Живет лещина до 80 лет.

Распространена в европейской части и на Кавказе. Растет под пологом дуба вместе с другими породами. Обычно в смешанных лесах.

В ядрах плодов содержится до 71 процента жира, до 18 процентов хорошо усваивающихся в организме белков, сахар, витамины В и Е, микроэлементы.

Ядра плодов — отличный пищевой продукт, применяемый весьма разнообразно. Из ядрышек готовят питательное молочко. Они служат заменителем кофе. Масло и жмых также применяют в пищу.

Из лещины получен препарат "Л-2 лесовая", применяемый в медицине при лечении экземы, нейродермитов и некоторых других заболеваний кожи.

В народной фитотерапии применяются различные части лещины при лечении разнообразных заболеваний. Так, отвары коры (одна столовая ложка сырья на стакан воды, кипятить 5–7 минут, настоять 30–40 минут) принимают до трети стакана 3–4 раза в день до еды при варикозном расширении вен, флебитах, трофических язвах голени. Отвар листьев пьют при гипертрофии предстательной железы. В смеси с медом орехи употребляют при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство. Масло из плодов находит применение при лечении ожогов (в смеси с яичным белком) и как средство, улучшающее рост волос.

# ЛИМОН

[illegible] верой и правдой служит лимон человеку. Это одно из [illegible] созданий природы, укрепляющих наше здоровье. Из всех цитрусовых плоды лимона [illegible] пищевыми и лечебными качествами. [illegible] врачи далекого прошлого лечили лимонным соком [illegible] болезни, особенно ревматизм. [illegible] его для предохранения от яда и чумы, для [illegible] дифтеритных налетов в горле. Известный мореплаватель Джеймс Кук для предупреждения цинги брал [illegible] солидный запас лимонного сока. И действительно, витамин С лимона – отличное средство против цинги и других авитаминозов, усиливает сопротивление к инфекциям дыхательных и желудочно-кишечных путей, ускоряет заживление ран и срастание костных переломов, лечит язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, туберкулез, ангину.

В научной медицине применяют плоды, сок и кожуру плодов. Они усиливают сопротивление организма к инфекциям. Пригодны для профилактики и лечения гриппа, ОРЗ, улучшают обмен веществ, оказывают регулирующее действие на проницаемость и эластичность капилляров, помогают при различных кровоизлияниях и гипертонии.

Корка лимона, сваренная в меде (сахаре), улучшает пищеварение. Возбуждает аппетит, обладает успокаивающим действием при нервных заболеваниях спиртовая настойка лимонной корки (или цедры).

Полезен освежающий лимонный напиток. Готовят его так: в литре теплой кипяченой воды растворяют три столовые ложки меда, добавляют сок одного лимона, ставят на холод.

# ЛИМОННИК

На юге Дальнего Востока встречается интересное растение, все части которого имеют сильный лимонный запах. Из-за него его и называют лимонником.

Как лекарственное растение лимонник известен давно. Хорошие дегустаторы легко обнаруживают в нем сочетание кислого, горького, сладкого, терпкого и соленого. Благодаря такому сочетанию сок лимонника сохраняет свои свойства в течение нескольких месяцев в обычных комнатных условиях.

Во всех частях лимонника имеются кислоты (лимонная, яблочная, олеиновая и другие), есть сахара, дубильные и красящие вещества, в семенах — витамин С и Е. Для лечебных целей чаще используются семена, значительно реже плоды.

Настойка семян на спирту, как и другие лекарственные препараты, приготовленные из семян лимонника, обладают стимулирующим и тонизирующим действием и применяются при астенических, психоастенических и депрессивных состояниях. Она значительно улучшает общее состояние организма, аппетит, сон, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает остроту зрения, повышает содержание гемоглобина в крови. Прием настойки увеличивает также устойчивость организма к различным заболеваниям.

Настойкой семян лечат также холецистит и другие заболевания желчного пузыря, гипотонию, кардионевроз, раны и трофические язвы.

Наша фармацевтическая промышленность выпускает настойку лимонника и порошки. Настойку принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день, порошки (измельченные семена) по 0,5 г 2 раза в день до еды или спустя 4 часа после еды.

Препараты лимонника противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности. Не следует принимать их вечером. При передозировке возможно перевозбуждение сердечно-сосудистой и нервной системы и возникновение аллергических заболеваний.

## ЛИННЕЯ СЕВЕРНАЯ

Карликовый вечнозеленый кустарничек семейства жимолостных с ползучими стеблями. Листья мелкие, кожистые, с одним—тремя зубчиками в верхней части. Цветки крупные, узкоколокольчатые, белые или бледно-розовые, с темным пятном в зеве из желтых, розовых или красноватых пятнышек и полосок, душистые. Плод кожистый, односемянный. Распространен в хвойных лесах с моховым покровом и в зарослях кедрового стланика на всей территории страны.

Линнея названа в честь великого естествоиспытателя Карла Линнея, который очень любил это растение. У нас в стране представлено одним видом — линнеей северной. В

разных районах ее называют по-разному – брюшница, бешеная трава, волосник, золотничная трава, лесная ползиха, лесной чай, [illegible] трава, поясничная трава, урочная трава.

Используется [illegible] лекарственного растения в народной [illegible] из травы, собранной в период цветения [illegible] на открытом воздухе в тени или под [illegible]. Наиболее часто отвар травы используют в к[illegible] [illegible]ляющего, отхаркивающего, вяжущего [illegible] средства. В Восточном Забайкалье пр[illegible] головных болях и при ревматизм[illegible] готовят из столовой ложки [illegible] в стакане воды в течение [illegible] отвар процеживают, прин[illegible] – четыре раза в день.

## ЛИПА

Липовый цвет [illegible] себя как потогонное, жаропонижающее, [illegible], мочегонное, бактерицидное средство. Применяется внутрь в виде горячего настоя (две столовые ложки цвета на стакан кипятка) по 2–3 стакана в день при лихорадочных и простудных заболеваниях, при воспалении почек и мочевого пузыря, спазмах желудка, неврозах, других заболеваниях.

В народной медицине липовый цвет – надежное старинное средство от простуды и кашля, при головной боли голову обкладывают листьями липы.

Порошок из листьев и зерен останавливает кровотечение. Измельченные свежие почки или свежие листья применяют как мягчительное средство при ожогах, маститах и других недугах. Сок липы способствует укреплению волос. Из цветов делают ароматические ванны, при вялой коже – компрессы. Эффективна потогонная смесь: цветы липы, коровяка, бузины черной (5:2:3). Такую смесь запаривают двумя стаканами кипятка и пьют горячей.

## ЛИСТВЕННИЦА

Лиственница занимает почти половину площади лесной зоны страны. В качестве лекарственного сырья используется кора и хвоя. В хвое имеется значительное количество витамина С и различные флавониды, в коре –

гликозид и дубильные вещества. Хвою можно собирать и использовать во время вегетационного периода, а кору – в течение всего года.

Настой хвои принимают в качестве противоцинготного средства. Он обладает также диуретическими свойствами и используется в качестве легкого слабительного. Диуретическими свойствами обладает и настой коры. Отвар молодых побегов в молоке пьют при кашле, почечнокаменной болезни и при метеоризме. Наружно настой коры и хвои применяют при лечении абсцессов и гнойных ран.

В медицине широко используется и лиственичная губка – гриб, вызывающий гниль древесины.

В мякоти гриба обнаружены лимонная, яблочная и особенно агарициновая кислоты, фосфаты, маннит, фитостерин, жирное масло, глюкозамин и смолы, содержание которых увеличивается с возрастом и может достигать 80 процентов. Заготовка плодовых тел производится с весны до середины лета. Собирают некрупные молодые плодовые тела, пока мякоть их еще сохраняет белый цвет. Сушат их в хорошо проветриваемых помещениях или в тени на открытом воздухе, предварительно удалив кору, а мякоть разрезав на части.

В качестве лекарственного препарата обычно используют водный отвар. Для этого берут столовую ложку измельченной мякоти гриба, заливают ее 300 миллилитрами воды и кипятят в течение 20 минут. Затем отвар настаивают не менее четырех часов и процеживают, принимают по столовой ложке 3–4 раза в день.

Препараты из лиственичной губки принимают только с разрешения врача.

## МАГНОЛИЯ

Вечнозеленое дерево семейства магнолиевых до 45 метров высоты с серой или серо-бурой корой и красивой пирамидальной кроной. Культивируется на Черноморском побережье Крыма и Кавказа и в некоторых районах Закавказья и Средней Азии. Цветет с апреля до октября. Одиночные крупные ароматные цветы напоминают "кремовые банты". Запах их, тонкий и нежный издали, близко действует одуряюще. Растение ядовитое. На ночь в комнате цветы магнолии лучше не оставлять. Все части растения богаты эфирным маслом.

Листья собирают со взрослых деревьев в течение всего периода цветения растения. Кроме эфирного масла, листья содержат алкалоиды, гликозиды, рутин. Плоды вначале похожи на еловые шишки, ярко-красные, блестящие, из-под каждой чешуйки свешиваются на тонких длинных нитях. В комнатных условиях магнолия не цветет, плохо растет.

Лучшее эфирное масло получают из незрелых плодов, листьев и цветков магнолии. Используют его в парфюмерии и медицине. Препараты действуют сосудорасширяюще и гипотензивно. Жидкий спиртовый экстракт из листьев магнолии назначают внутрь по 20–30 капель 3 раза в день [illegible] стадиях гипертонической болезни, при серд[illegible] и болях в области сердца. Курс лечения один месяц, повторный курс – через 1–2 месяца. Настой сухих или свежих листьев назначают при гипертонической болезни. Эфирное масло из цветков и молодых листьев магнолии – средство против выпадения волос. Три столовые ложки листьев магнолии настаивают 24 часа в закрытой посуде в одном литре кипятка, процеживают и моют голову один раз в неделю для укрепления волос.

Растение ядовитое. Поэтому при лечении препаратами магнолии необходимы совет и контроль лечащего врача.

## МИНДАЛЬ

Небольшое дерево семейства розоцветных. Цветет ранней весной до распускания листьев. Встречается в Западном Тянь-Шане, на юге Азербайджана и в Армении. Для получения плодов широко культивируется в Средней Азии, Закавказье, Крыму.

Семена миндаля содержат сахар, витамин $B_2$, жирное масло. Семена горького миндаля ядовиты. Вкус сладкого миндаля очень приятный, маслянистый. Запаха нет. Он служит источником получения миндального масла и для приготовления миндальной эмульсии, которая применяется как обволакивающее и успокаивающее средство при желудочных заболеваниях, а с уротропином – при циститах. Вегетарианцам заменяет натуральное молоко. Семена обладают обволакивающим, обезболивающим, противосудорожным действием, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине измельченные с сахаром семена сладкого миндаля назначают при анемии, кашле, бронхиальной астме, бессоннице, головной боли, при судорогах. Миндальное масло принимают внутрь по 6–7 капель три раза в день при сердцебиениях, при метеоризме, при ОРЗ, бронхитах, пневмониях. В теплом виде закапывают в ухо при болях по 6–8 капель.

Препараты миндаля с лечебной целью следует принимать с разрешения и под контролем лечащего врача.

## МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Можжевельник обыкновенный – вечнозеленый кустарник с прямым стволом. Встречается в еловых лесах и сухих сосновых борах, по берегам рек и озер, на моховых болотах и по горным склонам по всей лесной зоне европейской части СССР, в Сибири, и как морозоустойчивое растение проник до самой Якутии. Растет медленно, живет до 500–1000 лет. Этот кустарник семейства кипарисовых кроме своей декоративной красоты, еще и прекрасный санитар. За сутки один гектар можжевельника испаряет почти 30 килограммов фитонцидов, что вполне достаточно, чтобы очистить от болезнетворных микроорганизмов воздух большого города.

Плоды – шишки мясистые, черного цвета, именуемые в быту можжевеловыми ягодами, одно из самых популярных лекарств. Они издавна употребляются как внутрь, так и наружно в виде настоев, отваров, экстрактов или порошков при водянке, малярии, туберкулезе, нервных расстройствах, ревматизме, подагре, камнях в почках и печени.

Сырые ягоды полезны при язве желудка и кишечника, для выведения глистов, а также как мочегонное средство. С этой целью приготовляют специальные чаи, в которых можжевеловые ягоды комбинируют с травой хвоща, корневищем пырея, корнем солодки, листьями толокнянки, почками березы, плодами петрушки, цветками василька. Столовую ложку смеси этих трав заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение получаса, охлаждают, процеживают и принимают понемногу несколько раз в день за 15–20 минут до еды.

Водный настой плодов применяют для выведения насекомых, паразитирующих на теле домашних животных.

# ОБЛЕПИХА

Облепиха с давних пор известна как лекарственное растение. Еще в Древней Греции ее листья и молодые веточки применялись для лечения воинов и лошадей. Но потом о ней постепенно забыли. И лишь последние два–три десятка лет облепиха снова получила широкое распространение.

Плоды содержат витамины $B_1$, $B_2$ и $B_6$, но особенно много витамина С. Из-за отсутствия в плодах аскорбиназы витамин С хорошо сохраняется и после переработки плодов. В них есть яблочная кислота, каротин, жирное масло, микроэлементы, железо, другие вещества.

В медицине используется для лечения авитаминоза облепиховый сок, реже – различные настойки и водные настои, сиропы и масло. В народной медицине используются и другие части растения. Припарками из листьев лечат ревматизм и подагру.

Особую ценность имеет облепиховое масло, содержание которого в мякоти плодов достигает 8–9 процентов. В официальной фармакопее применяется для лечения ожогов, пролежней, обмораживаний, старческой катаракты, гастритов, диабета, малокровия, гипертонии, различных язв, атеросклероза.

При наружных заболеваниях поврежденное место очищают, наносят пипеткой облепиховое масло, затем накладывают марлевую повязку. Повязки меняют через день. При лечении различных язв перед нанесением облепихового масла их лучше промыть раствором пенициллина. При лечении язвы желудка масло принимают внутрь по одной чайной ложке 2–3 раза в день, а при заболеваниях верхних дыхательных путей производят ингаляции.

В домашних условиях плоды облепихи после отжима сока, измельчения и высушивания настаивают в подсолнечном масле в теплом месте в течение 2 недель, процеживают. В этом случае получается маслянистая жидкость с большим содержанием подсолнечного масла и меньшим содержанием биологически активных веществ.

# ОЛЬХА

Дерево – ранний медонос. Пыльцой ольхи, смешанной с сахаром и медом, весной подкармливают пчел.

С лечебной целью употребляют соцветия – шишки ольхи вяжущего терпкого вкуса, а также кору молодых веток и листья. Шишки собирают поздно осенью и зимой до начала марта. Кору можно заготовлять зимой и весной, а листья – в мае–июне. В шишках и коре имеется много дубильных и других полезных веществ, в соцветиях мало влаги и они быстро подсыхают в теплых помещениях.

Отвары и настои из шишек и молодой коры действуют вяжуще, противовоспалительно, кровоостанавливающе. Назначают их для лечения под наблюдением и контролем врача при острых и хронических воспалениях кишечника. При простудах, ОРЗ, болях в суставах прикладывают сухие ванны из свежих листьев. Отварами из шишек, коры или молодых листьев полощут полость рта и горло при ангинах, стоматитах и при воспалениях десен. Водный настой готовят из одной столовой ложки шишек на стакан кипятка. Пьют по четверти стакана три–четыре раза в день до еды.

# ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

В его состав входит много высокопитательных веществ: жирное масло, сахар, белки, каротин, витамины, дубильные вещества, соли железа, кальция, кобальта, фосфора. Витамина С в плодах в восемь раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в цитрусовых. Плоды восстанавливают силы человека, придают бодрость. Один килограмм их соответствует 15 литрам молока или четырем килограммам хлеба.

Орехи советуют есть кормящим матерям, при заболеваниях печени и сердечно-сосудистых, при атеросклерозе. Больным с гастритом рекомендуется ежедневно есть 25–100 граммов зерен ореха для снижения кислотности, а при гипертонической болезни, ожирении и в пожилом возрасте – по 100 граммов.

Настои, отвары, экстракты из листьев, незрелых зеленых плодов и околоплодников действуют вяжуще, кровоостанавливающе, антиаллергически, тонизирующе.

Они улучшают обмен веществ, стимулируют функции пищеварительного аппарата, заживляют гнойные раны.

Внутрь принимают суточную дозу чая – столовую ложку сухих измельченных листьев или околоплодников на стакан кипятка. При тиреотоксикозе и гастритах пьют (по 2–3 чайные ложки 3 раза в день на протяжении месяца) настойку перемычек между дольками зерен (на 0,5 кг ореха на 400 г вина или водки). Для лечения диатеза, рахита и анемии детей настой (5 г измельченных листьев ореха заваривают стаканом кипятка) пьют по чайной (десертной) ложке три раза в день.

Наружно отвар из трех-пяти столовых ложек сухих листьев на 0,5 л воды кипятят 15 минут, и применяют для компрессов при [illegible], подагре, фурункулах, кожных заболеваниях. Свежесобранные листья ореха прикладываются к ранам, [illegible], карбункулам.

## ПИХТА

Принадлежит к числу самых полезных хвойных деревьев.

В медицине довольно часто используется извлекаемая из пихтовой хвои, которая заготавливается вместе с веточками (пихтовая лапка), смесь эфира борнеола – борнилацетата, свободного борнеола, камфена и скипидара, известная под названием пихтового масла. Это прозрачная жидкость от бесцветного до светло-желтого цвета, очень летучая, с характерным смолистым запахом. Помимо хвои, пихтовое масло имеется в молодых шишках, как и коре различных видов пихт, но получают его чаще всего из сибирской, реже белокорой или почко-чешуйчатой пихт.

В фармацевтической промышленности пихтовое масло применяется для получения синтетической камфоры. Ее препараты применяются при воспалительных процессах, ревматизме, при острой и хронической сердечной недостаточности, при коллапсе, для возбуждения дыхания и кровообращения при крупозной пневмонии и других инфекционных заболеваниях.

В народной медицине часто используется чистое пихтовое масло для лечения ревматизма, радикулита, миозитов, подагры, невралгии и простудных заболеваний. Для ускорения заживления ран и остановки кровотечений применяют и смолу, собранную с коры деревьев. В медицине используется также приготовленная из хвои

хлорофилло-каротиновая паста, в которой содержится пихтовое масло. Смешанную с желчью медведя или кабана смолу применяют при заболеваниях желудка.

## РОДОДЕНДРОН

Это кустарник или небольшое деревце, чаще вечнозеленое, семейства вересковых. На земном шаре встречается несколько сот видов рододендрона, а на территории нашей страны – около двадцати. Большинство из них растет на Дальнем Востоке.

Почти все виды кустарника зацветают очень рано. Только наступают теплые дни, начинает оттаивать почва, как ветви покрываются большими яркими цветами. Они крупные, у разных видов разная окраска – розовая, розово-фиолетовая, ярко-красная, желтая, зеленовато-желтая, белая, пестрая.

Рододендрон – ценное лекарственное растение. Наиболее изучены самые распространенные из кустарников – золотистый, даурский, кавказский. В качестве лекарственного сырья заготавливают листья в период цветения. Их сушат под навесом или просто на открытом воздухе, избегая мест, освещенных солнцем. В листьях содержатся рододендрин, танины, арбутин, рутин, кислоты, эфирное масло, но и ядовитый гликозид – андромедотоксин. Именно поэтому нужно соблюдать особую осторожность и ни в коем случае не лечиться препаратами из рододендрона без консультации с врачами.

Препараты обладают бактерицидными, жаропонижающими, потогонными, успокаивающими, болеутоляющими и другими свойствами, хорошо действуют на сердце. Так, удаляя избыток влаги из организма, они способствуют уменьшению одышки, сердцебиения. Исчезают отеки, усиливается сердечная деятельность, понижается артериальное давление (после приема даурского) и венозное (после золотистого).

Листья рододендронов применяются также при лечении ревматизма, подагры, хронических колитов, при простуде, головных болях, вегетоневрозах, эпилепсии, брюшном тифе и некоторых других заболеваниях.

В качестве лекарственного препарата используется настой. Одну чайную ложку измельченных сухих листьев заливают стаканом кипятка и после остывания процеживают. Принимают настой по столовой ложке 3–4 раза в день.

# РОЗМАРИН

Южный ве[illegible]ный кустарник как лекарственное, [illegible]е и декоративное растение культивирует-ся в Крыму, Закарпатье, Закавказье и Средней Азии. [illegible] не [illegible] холода. Комнатные формы розмарина [illegible] на подоконниках в цветочных горшках.

Мо[illegible] с февраля по май до появл[illegible] цветения, соблюдая осторожность, [illegible] горечи, дубильные вещества, эфирное [illegible] раздражают кожу и слизистые оболочки. [illegible]

Чай [illegible] при упадке сил, переутомлении, [illegible] ослаблении памяти. Напитки стимулир[illegible] нервную систему и сердечную деятельн[illegible] повышают артериальное давление: [illegible] тонизирующим и обезболивающим действием. Применяются также при заболеваниях печени и желчного пузыря, при желтухе, ОРЗ, бронхиальной астме.

Чай готовят так: 2 чайные ложки измельченных листьев розмарина заваривают стаканом кипятка. Эту суточную дозу выпивают за четыре приема. В смеси с лавандой траву розмарина в виде чая применяют при гипертонической болезни и после инсульта. Настоем розмарина полощут горло при заболеваниях глотки и гортани и ротовую полость при стоматитах и гингивитах.

Наружно широко применяются мази, компрессы, примочки, ванны из препаратов розмарина при артритах, подагре, невритах, невралгиях, радикулитах, а также при медленно заживающих ранах. Спиртовый раствор эфирного розмаринового масла (2:100) применяется для растираний при суставном ревматизме.

Трава розмарина входит в состав смеси трав (лаванда, ромашка, мята, чабрец, аир) для лечебно-косметических ванн, возбуждающих сердечную деятельность и усиливающих кровообращение. При нейромиозитах, невритах, радикулитах и др. 2–3 столовые ложки молодых побегов розмарина, обваренных кипятком и завернутых в марлю, в виде горячих подушечек применяют как обезболивающие припарки.

При отеках на лодыжках, в результате усталости, для лучшей циркуляции крови отваром травы розмарина

(горсть травы на 1 л воды) смачивают ткань, обертывают ею лодыжки и ложатся в постель, подложив под ноги подушку. Настой листьев розмарина втирают в голову при выпадении волос.

## РЯБИНА

В плодах рябины много витамина Р, каротина, из которого в организме человека синтезируется витамин А, есть органические кислоты, сахар, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирные масла и другие вещества.

Сироп, сваренный из свежих ягод и сахара (в сок, выжатый из 1 килограмма плодов, добавляют 600 граммов сахара), применяют при авитаминозе, ревматических болях и камнях в почках. Ягоды рябины применяют также при гиповитаминозах и в качестве кровоостанавливающего средства. Мукой из плодов лечат диспепсию у детей. Отвар цветков используется в качестве потогонного средства, а листья, настоенные на меде, в народной медицине применяются для лечения цинги. Сок из рябиновых плодов возбуждает аппетит. При отсутствии дубовой рябиновую кору можно использовать для приготовления отвара, который лечат воспалительные заболевания кожи, слизистых оболочек рта. Отвар также используют для полосканий при хронических тонзиллитах и для борьбы с потливостью ног.

При приготовлении отвара одну столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и настаивают в течение четырех часов. Пьют по полстакана 2–3 раза в день. Сок из рябиновых ягод пьют по четверти стакана 2–3 раза в день. Для приготовления настоя цветков одну столовую ложку заливают стаканом кипятка и после охлаждения процеживают. Принимают по столовой ложке 3–4 раза в день. Для наружного употребления готовят 20-процентный отвар коры.

Плоды лучше собирать после первых заморозков, а кору – в период сокодвижения, но при отсутствии заранее заготовленного сырья можно и зимой.

5 Зак. 1 037

## СКУМПИЯ

Крупный, высотой до четырех метров, кустарник семейства сумаховых. Цветет в мае–июне. Распространен в Молдавии, на самом юге Украины, в горах Крыма и Кавказа.

В медицине используются получаемые из листьев "Танин" и "Таналбин". Первый при воспалительных процессах в полости рта, носа и гортани в виде полосканий 1–2-процентным раствором в воде или глицерине. Ожоги, язвы, [illegible] и пролежни смазывают 3–5–10-процентным [illegible] в масле.

"Таналь[illegible] в качестве вяжущего средства при остры[illegible] заболеваниях кишечника. Таблетки [illegible] используют при воспалительных заболеваниях [illegible], а также при циститах. В домашних [illegible] листьев готовят путем кипячения [illegible] сырья в стакане воды в течение 15–20 [illegible] остывания отвар процеживают и используют для [illegible]. 20 граммов сухих листьев кипятят для [illegible]ения отвара при кожных заболеваниях, [illegible] ранах, фурункулах, для полоскания при [illegible] боли и воспалении десен. В остальных сл[illegible]ления отвара на каждый процент раствора берут 5 граммов сухих измельченных листьев.

## СОСНА

С лечебной целью используют нераскрытые весенние почки сосны, хвою, живицу. В них содержатся эфирное масло, смолы, крахмал, дубильные вещества, витамины C, $B_1$, K, P, каротин.

Препараты сосны действуют мочегонно, желчегонно, болеуспокаивающе, противовоспалительно. Почки входят в состав грудного и мочегонного сборов. Их используют для ингаляций при ангинах, воспалении верхних дыхательных путей. Отвар, настой и настойку сосновых почек принимают внутрь при бронхите, пневмонии, язвенной, почечно-желчекаменной болезнях. Чай готовят так: 10 граммов почек на стакан кипятка. Пьют по две столовые ложки три раза в день.

Популярен витаминный настой хвои (20 граммов на стакан воды), его принимают по две столовые ложки три раза в день. Из хвои получают сосновый экстракт, при-

меняемый для укрепляющих ванн. Она входит и в состав антиастматической микстуры Траскова, используется для приготовления хлорофилл-витаминной пасты — для лечения ожогов, ран, кожных заболеваний.

Скипидарная мазь (одна часть скипидара на пять частей смальца) применяется наружно при артрите, подагре, нейромиозитах, невритах и простудных заболеваниях.

В народной медицине отвар сосновых почек применяется при застарелых сыпях, хронических бронхитах, водянке, ревматизме. Высушенная пыльца из цветущих желтых шишек сосны, принятая по одному грамму, два–три раза в день до еды, предохраняет организм от преждевременного старения и удлиняет человеку жизнь.

Лечение препаратами сосны должно проводиться под наблюдением лечащего врача.

## СОФОРА

Название происходит от арабского слова "софора" — желтое дерево. Это стройный листопадный, засухо- и теневыносливый крупный кустарник до 25 см высоты с густой развесистой кроной семейства бобовых. Медонос.

Цветет через год в июне–августе. Бутоны служат для производства рутина (витамина Р). Его в них – до 20 процентов (больше, чем в гречихе, руте и цитрусовых). Плоды, булавовидные сочные нераскрывающиеся бобы, содержат 10 процентов рутина. Заготавливают их с сентября по декабрь. Бутоны и плоды сушат под навесами, на чердаках.

Кроме рутина, в софоре имеются органические кислоты, сахара, танины, жирное масло, белки.

Бутоны издавна применяются для лечения кожных заболеваний. Они оказывают бактерицидное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее и обезболивающее действие при лечении гнойных ран. 5–10-процентным водным настоем бутонов протирают кожу головы при себорее и облысениях. Лечебное действие софоры связывают с рутином, который уменьшает проницаемость и хрупкость капилляров.

Препараты софоры, в том числе аскорутин (рутин с витамином С) назначают внутрь при лечении язвенной болезни, заболеваниях печени, почек, легких, ревматизме, при атеросклерозе, гипертонической болезни.

В народной медицине принимают внутрь по 0,2–0,5 г порошка из бутонов софоры 3–4 раза в день или 10-процентную водочную настойку (1:5) бутона по 20–30 капель 3 раза в день.

## СУМАХ
### (Уксусное дерево)

Так называется коротковолосое деревце высотой 2–3 метра. Неприхотливое, засухоустойчивое, оно растет на Черноморском побережье, в степных и лесостепных районах УССР, в Таджикистане и Узбекистане. Цветет в июне–июле, плоды созревают в сентябре–октябре.

Листья уксусного дерева служат медицинским сырьем. Из него получают очищенный медицинский танин (дубильную кислоту), который широко применяют в медицине и в качестве вяжущего, противовоспалительного, антисептического, кровоостанавливающего, ранозаживляющего и мочегонного средства.

Препараты танина – тальбин (ЧССР), танальбин, тансал и другие вместе с антибактериальной терапией применяют по назначению и под контролем врача для лечения острых и хронических расстройств желудочно-кишечного тракта. Танин используют также как вяжущее средство при циститах и язвенной болезни, как кровоостанавливающее средство, а 0,5-процентный раствор – для промывания желудка.

Эссенция из свежей коры сумаха применяется в гомеопатии. В народной медицине листья и плоды уксусного дерева используют для полоскания горла и рта, при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, при опрелостях, жирной себорее, нарывах, обморожениях. Внутрь принимают как жаропонижающее, противоцинготное и рвотное средство.

Чай готовят так: чайную ложку свежих листьев настаивают час в стакане кипятка, процеживают. Принимают по столовой ложке 3–4 раза в день по назначению врача.

Плоды хороши как острая приправа к мясным и рыбным блюдам. Отсюда и название – уксусное дерево.

## ТЕРН

Это крупный кустарник или небольшое дерево рода слив, с крепкими колючими ветвями, за что его часто называют сливой колючей. Плоды темно-синие или черные, покрытые сизоватым восковым налетом, шаровидные, с одной косточкой, мякоть зеленая плотная, очень терпкая.

По содержанию витамина Р плоды даже дикого терна не уступают шиповнику и аронии черноплодной и превосходят смородину. В зрелых плодах содержатся витамины Р, С, имеются сахара, яблочная кислота, пектин, дубильные, красящие и другие вещества. Листья иногда используются в качестве суррогата чая.

Терн зимостоек, распространен в европейской части СССР до линии Ленинград—Оренбург, заходит в Западную Сибирь, растет чаще на глинистых почвах, особенно где имеются выходы известняков. Широко используется в полезащитных насаждениях.

В цветках терна, которые чаще применяются в качестве лекарственного сырья, имеются цианогенный и флавоновый гликозиды. Цветки срезают ножницами и сразу высушивают. Настой применяют в качестве диуретика и при желудочных коликах. Две чайные ложки цветков заливают стаканом холодной воды (лучше кипяченой) и настаивают в течение восьми часов. После процеживания выпивают небольшими порциями в течение дня.

Отвар листьев, собранных сразу же после цветения, используется при сыпях на коже, воспалении почек, при цистите и в качестве диуретика. Отвар готовят так: две столовые ложки листьев кипятят в стакане воды в течение 10–15 минут. После остывания и процеживания его выпивают за несколько приемов в течение суток. Кору и корни заваривают как чай, используют в качестве потогонного средства.

## ТОПОЛЬ

Тополь черный или осокорь встречается почти на всей территории СССР.

В качестве лекарственного сырья заготавливают еще неразвившиеся почки побегов и иногда мужские сережки, пока они еще клейкие. В них содержатся гликозиды,

[illegible] масло, смолистые и дубильные вещества, жир [illegible].

[illegible] обладают жаропонижающим, [illegible] и диуретическими свойствами. [illegible] полиартрите, бронхиальных воспалениях, [illegible] подагре, ревматизме и при повышенной [illegible]. Наружно используют ванны в [illegible] средства и мази для растирания [illegible] ранах, язвах и при болях [illegible].

[illegible] граммов сухих почек и [illegible] и процеживания пьют [illegible]. Для наружного применения [illegible] части экстракта почек и [illegible].

## Туя

Народное [illegible] жизненное дерево. Это крупный вечнозеленый [illegible] и неприхотливый кустарник с пирамидальной кроной, на веточках расположены семенные зрелые деревянистые шишечки. Культивируется широко – до Архангельска и Сибири.

При растирании хвоя очень ароматна. Содержит эфирное масло, туевую кислоту, дубильные вещества, витамин C. Заготавливают молодые побеги туи в мае–июне. 10-процентная мазь из свежих побегов туи применяется наружно как противовоспалительное средство и как противоревматическое, для выведения бородавок; 10-процентный настой из свежих побегов назначают при лечении кожных проявлений красной волчанки. Требуется осторожность – в больших концентрациях туя вызывает раздражение кожи вплоть до образования пузырей. Наружно для обмываний кожи и полосканий горла при ангине употребляют настой (1 столовую ложку свежих побегов туи настаивают 20 минут в 1,5 стакана кипятка, процеживают).

В народной медицине внутрь настой свежих побегов туи применяется для лечения почечно- и желчекаменной болезней, при других заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при подагре, ревматизме, водянке. Чай готовят так: 20 граммов свежих побегов туи на 1 литр кипятка, процеживают. Пьют по 1 стакану 3 раза в день. Побеги туи можно комбинировать с листьями толокнянки, травой грыжника, березовыми почками.

# УНАБИ

Небольшое листопадное дерево или крупный кустарник высотой 3–9 метров семейства крушиновых, известное как юйаба, зизифус, арнап, китайский финик, французская грудная ягода и другие.

Унаби, естественно, растет в Индии, Вьетнаме, Лаосе, Кампучии, в Иране и в Северной Африке. В Советском Союзе – в горах Средней Азии и в Закавказье.

Последнее время унаби все шире начинают разводить на территории нашей страны, в Средней Азии, на Кавказе, в Крыму, на юге Украины и в Молдове. Разводят его семенами, черенками, отводками и даже корневыми отпрысками. Дерево не требовательно к богатству и влажности почвы и потому успешно растет на сухих солнечных, щебенчатых и каменистых склонах гор, холмов и в долинах.

Давно и широко используется унаби в качестве лекарственного растения. Впервые о нем упоминается в трудах Авиценны. С тех пор водный отвар его плодов применяется в качестве обволакивающего средства при кашле, бронхите, коклюше, заболеваниях горла. Употребление в пищу самих плодов способствует улучшению пищеварения, действует в качестве общеукрепляющего и витаминного средства, способствует улучшению обмена веществ.

# ЧЕРЕМУХА

Невысокое дерево семейства розоцветных. Плоды черные, круглые, с бурой, на вкус вяжущей мякотью и твердой узорчатой косточкой. Созревают в августе. Растет чаще по берегам рек и на опушках леса.

В качестве лекарственного сырья чаще всего используют только плоды, которые собирают по мере созревания и сушат в сушилках или в печах. В народной медицине используется кора и листья. В плодах содержатся дубильные вещества, яблочная и лимонная кислоты, сахар, гликозид, амигдалин, в листьях – аскорбиновая кислота, в коре – дубильные вещества, гликозид пруларазин, амигдалин. Во всех тканях растения содержатся фитонциды, под действием которых погибают не только многие микробы, но и насекомые.

В фармакопее плоды черемухи применяются в виде отвара или настоя в качестве вяжущего средства при

[illegible] берут [illegible] граммов плодов, [illegible] три раза в день. Также исполь[illegible] в [illegible] медицине. Но здесь берут и [illegible]
[illegible] мочегонными и потоготонными средствами. [illegible] пяти граммов сухой измельченной [illegible] воды. После пятнадцатиминутного [illegible] процеживают и пьют по столовой [illegible] листья в виде чая или водного настоя [illegible] заболеваниях легких и бронхов [illegible] плоды, в качестве вяжущего средства. [illegible] используются наружно – в качестве [illegible] слизистых оболочек полости рта. Водный [illegible] черемухи применяется для примочек при [illegible] заболеваниях слизистых оболочек [illegible].

## ЧЕРЕШНЯ

Другие названия: [illegible] птичья, лесная вишня. Крупное дерево с [illegible] редкой кроной и сильно развитым стволом. Цветет раньше яблони и вишни – в конце апреля – начале мая одновременно с распусканием листьев. Медонос. Плоды созревают раньше всех плодовых культур, начиная с мая. В зависимости от сорта, желтого, розового, красного или темно-красного цвета, имеют хорошие вкусовые качества. Содержат моносахара, яблочную, лимонную, молочную кислоты, минеральные и дубильные вещества, каротин, витамины.

Черешню едят в свежем виде, сушат, замораживают, готовят компоты и др. Плоды высокого десертного качества. Пектины черешни в желудке соединяются с водой, сахарами и органическими кислотами, образуя желеподобную массу, которая дезинфицирует желудок, предохраняет повреждение пищеварительной системы.

Вследствие низкого содержания в ягодах органических кислот, стимулирующих желудочную секрецию, у больных не наблюдается изжоги. Ягоды применяют при гепарацидных гастритах, язвенной болезни. Сок или отвары черешни назначают для улучшения пищеварения.

Мякоть и сок черешни действуют антисептически и потогонно при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (ОРЗ, гриппе, бронхитах и др.).

Сильным мочегонным действием обладает отвар плодоножек черешни (10 граммов высушенных и измельчен-

ных плодоножек кипятят 20 минут в стакане воды). Процедив его, пьют по столовой ложке 3–4 раза в день при водянке, отеках, камнях и песке в почках и мочевом пузыре.

## ШЕЛКОВИЦА
## (Тутовник)

Деревья белой и черной шелковицы или тутовника, как называют в народе, встречаются в южных районах. Белая шелковица более морозостойкая, чем черная. В Москве в суровые зимы она обмерзает, но возрождается снова.

С лечебной целью плоды и листья собирают летом, кору ветвей – весной, корни – осенью. В плодах, особенно белой шелковицы, много глюкозы, имеются лимонная и яблочная кислоты, пектины, дубильные вещества. Железа больше в плодах черной шелковицы. В листьях находятся каротин, дубильные вещества, эфирные масла. В коре – тригонеллин. Плоды дерева очень вкусные. Их употребляют свежими, а также сушат.

В народной медицине плоды шелковицы применяют при анемии и нарушениях обмена веществ. Настоем или разведенным соком плодов черной шелковицы полощут рот и горло при их воспалении. Настой листьев употребляют как жаропонижающее средство при ОРЗ, бронхитах.

## ШИПОВНИК

Неприхотливый колючий кустарник – дикая роза, мать "царицы цветов", королева витаминных растений, кладовая витаминов – имеет евросибирский тип ареала. Цветет в мае–июне, плоды созревают в сентябре–октябре. Сушат их при температуре 50 градусов.

Плоды – это целая лаборатория, сгусток энергии. Витамина С в них больше, чем в смородине, в лимоне. Имеются витамины группы В, К, Р, каротин, сахара, дубильные вещества, органические кислоты, пектины, микроэлементы. В семенах – витамин Е. Препараты плодов этого природного поливитаминного концентрата – аккумулятора здоровья, принимают для профилактики и лечения цинги (Скорбута), куриной слепоты и других авитаминозов, при малокровии, хлорозе, атеро-

склерозе, гипертонии, различных кровотечениях, других заболеваниях.

Для приготовления чая столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде, настаивают сутки. Выпивают один–два стакана глотками на протяжении дня. Этот чай нормализует обмен веществ в организме, благотворно влияет на центральную нервную систему, а также на сосуды и внутренние органы.

Напар [illegible] которую функцию [illegible] слуха, [illegible] ющее средство при [illegible] как вяжущее и укрепляющее средство при почечно- и печ[illegible]ных заболеваниях, песок [illegible]нной болезни (растворяют [illegible] пагубно действует на возбудите[illegible] из семян шиповника используется [illegible]ное и противовоспалительное средство.

[illegible] можно готовить разнообразные [illegible] кулинарные изделия, сиропы, соки, [illegible] лепестков варят варенье.

Про[illegible]ваны препараты шиповника при тромбозах, тромбофлебитах, эндокардитах и недостаточности кровообращения. Поэтому необходимы консультация и наблюдение врача при лечении ими.

## ЭВКАЛИПТ

Препараты эвкалипта используются пока только в официальной медицине. Народная медицина не имеет опыта их применения. Препараты обладают дезинфицирующими, противовоспалительными, болеутоляющими и противомикробными свойствами.

Для лекарственного сырья идут листья, в которых содержатся эфирное масло, дубильные вещества, смолы, воск, органические кислоты. Эвкалиптовое масло получается методом перегонки с водяным паром. Оно применяется в основном для ингаляций, реже для полосканий. В первом случае в стакан воды добавляют 15–20 капель, а во втором – столовую ложку. Используют масло и для отпугивания комаров, гнуса и других кровососущих насекомых.

Эвкалиптовое масло входит в состав таблеток "Пектусин", аэрозольного препарата "Ингалипт", который

применяется для лечения фарингитов, тонзиллитов, ларингитов. Препарат "Хлорофиллипт" используют для заживления ожогов, трофических язв, при пневмонии. Принимать препараты следует только по назначению врача.

Настой и отвар листьев эвкалипта применяют для полосканий и ингаляций. Для приготовления отвара берут десять граммов измельченных сухих листьев, заливают стаканом холодной воды. Затем кипятят десять минут. После охлаждения процеживают. Для полосканий горла при ангинах, обмывании незаживающих язв и ран, а также для ингаляции при бронхитах настой или отвар разбавляют водой: одну столовую ложку на стакан воды.

При воспалении желчного пузыря, расстройстве кишечника и при цистите принимают по столовой ложке отвара или настоя три раза в день после еды.

## ЭЛЕУТЕРОКОКК

По-русски это растение называется свободноягодник, а среди местного населения – дикий перец. Плоды черные, почти шаровидные, с желтовато-зеленой мякотью и пятью косточками.

Элеутерококк наиболее широко распространен на Дальнем Востоке. Он встречается в подлеске кедровых и других смешанных лесов. В культурах успешно растет и плодоносит в Ленинграде, в Москве, на Украине, в Белоруссии и в ряде других районов.

Свободноягодник – ценное лекарственное растение из семейства аралиевых, того же семейства, к которому принадлежит всемирно известный женьшень. В качестве лекарственного сырья используются корни и корневища.

Препараты элеутерококка обладают стимулирующим и общеукрепляющим действием, которое характеризуется увеличением жизненной емкости легких, веса тела, физической силы и содержания гемоглобина в крови. Они также повышают устойчивость организма и облегчают его адаптацию к неблагоприятным факторам.

После операции прием препаратов сопровождается более быстрым восстановлением белкового состава плазмы крови и ускоряет заживление тканей. Они также способствуют понижению концентрации сахара в крови, способствуют более быстрому выздоровлению людей, перенесших длительные тяжелые заболевания.

Фармацевтическая промышленность выпускает экстракт корней элеутерококка, который принимают по [illegible] капель 2–3 раза в день. В домашних условиях готовят настойку корней на водке. Берут 100 г сухих измельченных корней, заливают их поллитром водки и настаивают в течение двух недель, периодически взбалтывая. После этого настойку фильтруют, она готова к употреблению. Как в процессе приготовления, так и в последующем настойку следует хранить в хорошо закупоренной посуде. Принимают ее по половине чайной ложки два–три раза в день.

# БРУСНИКА

Брусника – небольшой кустарник, высотой от 7 до 25 сантиметров. Листочки кожистые, загнутые по краям, блестящие, величиной с ноготок. В верхушках веточек располагаются в начале июня бледнорозовые цветочки, собраные в небольшие гроздочки. Ягоды созревают во второй половине августа теплым летом, при недостаточном количестве теплых дней даже в сентябре. Ареал ее произрастания достаточно велик, начиная с центральных районов страны до северных островов Колгуев, Вайгач, Новая земля.

Располагаются кустарнички брусники на просеках, на склонах пригорков, в сосновых и еловых лесах-долгомошниках, на старых вырубках и приманивают к себе ярким пламенем ягод. Это многолетнее растение можно назвать долгожителем, живет кустарничек брусники до 300 лет, поэтому нужно очень бережно относиться к нему.

Собраные ягоды можно заложить на длительное хранение. Для этого необходимо удалить мусор, провеивая ягоды на ветру, или откатывая на наклонном столе, доске, промыть водой и залить их сиропом, так чтобы они были полностью покрыты водой. Для приготовления сиропа на 1 л воды кладут 2 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли. Раствор доводят до кипения и охлаждают. Моченую бруснику хранят в прохладном месте. Можно бруснику истолочь и хранить ее в собственном соку.

Препараты брусники действуют вяжуще, дезинфицирующе и желчегонно. Настой готовят так: 3–4 чайные ложки измельченных листьев брусники на ночь заливают двумя стаканами холодной воды. Утром кипятят не больше пяти минут, процеживают и эту дозу пьют глотками на протяжении суток.

Собирают брусничные листья осенью или весной до цветения. Сушат в тени в теплом месте, разложив их тонким слоем.

Листья и ягоды брусники содержат много полезных веществ и применяются в народной медицине при гастри-

тах, диабете, подагре, ревматизме. Настой листьев пьют при воспалении почек и мочевого пузыря.

Ягоды брусники — ценный диетический продукт и лечебное средство. Назначают их внутрь сырыми по 0,5–1 стакану в день с сахаром или медом, а также сушеными или мочеными. Сушеные ягоды входят в состав витаминных чаев. Моченая, толченая и вареная брусника подается к различным кушаньям, с тушеным мясом, птицей. Хороши из брусники морсы, кисели, добавляют бруснику и при квашении капусты.

## ВОРОНИКА

Ягода [illegible] распространена на Севере, на островах Кенгуен, [illegible] земля. В народе ее еще называют [illegible] вереск. Этот маленький вечнозеленый [illegible] напоминает разветвленную стелющуюся [illegible] ягодами.

Растет в сухих [illegible] заболоченных местах тундры и северной тайги, [illegible] кислые почвы. Живет до 100 лет.

Ягоды созревают в августе. Их едят в свежем, мороженом и моченом виде. Сок хорошо утоляет жажду, может служить безвредным пищевым красителем.

В лечебных целях применяют отвар и настой вороники, как средство поднимающее жизненный тонус при переутомлении и воздействующее на нервную систему, от головной боли. Содержащийся в ягодах витамин С помогает от цинги.

Используются не только ягоды, но и надземная травянистая часть растения.

## ГОЛУБИКА

Название голубика получила за цвет плодов и листьев. Медонос. Плоды созревают в августе–сентябре.

В ягодах содержится до 7 процентов углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты – лимонная и яблочная. Наличие бензойной кислоты обеспечивает хорошую сохранность голубики в свежем виде. Имеются клетчатка, дубильные вещества. Пектины ягод связывают токсины, радиоактивные элементы (стронций, кобальт и другие) и удаляют их из организма.

Есть также минеральные соли калия, кальция, магния, фосфора, марганца. Солей железа в голубике в два раза больше, чем в яблоках и грушах. Имеются витамины С, РР, Р, каротин.

В народной медицине молодые веточки с листьями голубики применяются при заболеваниях почек и мочевого пузыря, ревматических заболеваниях сердца, при анемии, сахарном диабете.

Ягоды голубики употребляют для профилактики и лечения цинги, особенно в северных районах. Они действуют противовоспалительно и жаропонижающе. Как общеукрепляющее и витаминное средство, способствуют они и нормализации обмена веществ. Их применяют при подагре, артритах и как глистогонное.

Вкусный свежий целебный сок или отвары ягод голубики – отличный освежающий напиток, утоляющий жажду у лихорадящих людей. Чай готовят так: 1 чайную ложку сухих листьев и 2–3 ложки ягод голубики кипятят в стакане воды 10 минут. Процедив, пьют эту суточную дозу глотками на протяжении дня.

## ЕЖЕВИКА

Растет в европейской части СССР, в Средней Азии и в Западной Сибири. Чаще встречается в пойменных лесах, по берегам рек, болот, оврагов.

В листьях содержатся дубильные вещества, витамин С, органические кислоты, флавоны, инозит. В плодах – органические кислоты, сахар, клетчатка, витамины А, С и группы В, дубильные и азотистые вещества, соли калия, марганца и меди.

В народной медицине листья ежевики применяются в качестве вяжущего и потогонного средства, при катаре желудка, при желудочных кровотечениях и при повышенной нервной возбудимости. Настой и отвар листьев употребляются также для полоскания рта и зева, при заболеваниях десен и в виде примочек – при экземах.

Для внутреннего употребления настой готовят из пяти граммов сухих листьев и двух стаканов кипятка. После остывания и процеживания весь настой выпивают в течение дня небольшими порциями. Для полосканий и примочек настой и отвар готовят из одного стакана воды и десяти граммов сухих листьев. Сухие истолченные листья прикладывают к лишаям и трофическим язвам на ногах.

Для внутреннего употребления готовят ежевичный чай. Листья предварительно кладут в стеклянную или эмалированную посуду. Здесь их держат пока они не завянут и не станут черными. Потом их высушивают на открытом воздухе.

Ягоды ежевики также используются в качестве лекарственного средства. Они регулируют деятельность кишечника, улучшая его перистальтику. Используют их и для приготовления [illegible] напитка, который дают [illegible]. Зеленые ягоды используются в качестве [illegible] средства и при расстройстве [illegible] тракта.

## ЗЕМЛЯНИКА

[illegible] — многолетнее травянистое растение. [illegible] их черешках, сложные, тройчатые, [illegible] — белые, ягоды яркокрасные, [illegible].

С [illegible] применяют плоды и листья. Плоды [illegible] зрелыми, листья — во время цветения (в [illegible]). Плоды сушат в тени или в сушилках, причем необходимо следить, чтобы они не сбивались в комки и не пересушивались. Сушку листьев производят на открытом воздухе в тени, связанными в пучок, подвешивая на чердаке. Хранить заготовленное сырье нужно в плотно закрытых коробках.

Наиболее ценны по химическому составу ягоды. Они содержат сахара, органические кислоты — лимонную, яблочную, салициловую, аскорбиновую, хинную и некоторые другие, а также дубильные, пектиновые и флавоновые вещества, эфирное масло, фитонциды, витамины C, $B_6$, провитамин A, каротин, фосфорнокислые соли, кальций, железо, марганец, медь, алюминий, хром.

Плоды и листья земляники применяют при общем упадке сил вследствие гиповитаминоза, при лечении атеросклероза, гипертонии, неврастении, бессоннице и как средство, улучшающее работу сердца. Настой листьев рекомендуют при туберкулезе легких и бронхиальной астме. Столовую ложку сухих измельченных листьев заливают двумя стаканами воды, долго кипятят или настаивают и пьют по полстакана ежедневно. Настой растения пьют при катаре толстой и тонких кишок, воспалении печени, селезенки, желчного пузыря и почек

Свежие ягоды едят в большом количестве при атеросклерозе, язве желудка и его расстройствах и особенно при подагре. Великий ботаник Карл Линней именно ягодами земляники полностью излечился от тяжелого заболевания – подагры.

Соком ягод лечат экземы и мелкие раны кожи. Свежий ягодный сок и водный настой ягод используют в виде обмываний как лечебное и косметическое средство.

Особенно ценно употребление измятых плодов в качестве масок для лица, которые обычно делают перед сном. После такой процедуры кожа становится свежей, мягкой и чистой. Кожа перестает шелушиться, делается упругой, на ней исчезают мелкие морщинки. Следует при этом помнить, что у некоторых людей употребление ягод в пищу или наружно вызывает идиосинкразию – повышенную чувствительность, появляются покраснения кожи, сыпь. В таких случаях употреблять их надо небольшими дозами.

Настой ягод используют и как антисептическое средство при заболеваниях полости рта и горла.

В народной медицине свежие или распаренные сушеные листья, обладающие сильным фитонцидным действием, прикладывают к гнойным язвам и ранам. Это способствует их очищению от гноя и скорому заживлению.

## КЛЮКВА

Этот светолюбивый полукустарничек с длинными стелющимися стеблями, зимующими листьями и красными ягодами растет по торфяным болотам, хвойных и смешанных лесов и в тундре европейской зоны СССР, и в Сибири, на Камчатке и Сахалине. Цветет в мае–июне. Плоды созревают осенью. Широко применяется как пищевое, витаминозное средство, безвредный пищевой краситель. Хорошо известны сладкие блюда и кондитерские изделия из клюквы.

В последнее время научной медициной выяснены ее отличные лечебные свойства. Оказывается, неспроста древние викинги везли ее с Севера в дальние жаркие страны, где она пользовалась повышенным спросом. Действительно, кислые напитки из ягод клюквы – лучшее освежающее, жаждоутоляющее средство.

Осеннюю ягоду хранят всю зиму, заливая ее холодной кипяченой водой. Бензойная кислота обеспечивает длительную сохранность. Органические кислоты клюквы стимулируют секрецию желез желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит и усвояемость пищи при гастритах. Противопоказана клюква при острых воспалительных процессах в желудке и кишечнике. Конечно, в таких случаях нужно всегда посоветоваться с врачом.

Клюквенный сок оказывает тонизирующее действие, стимулирует [illegible] внутренней секреции, нормализует кисл[illegible] равновесие организма, назначается для [illegible] образования некоторых почечных камней [illegible] P, которого в клюкве больше, чем в ли[illegible] с витамином C устраняет утомление, [illegible] восстанавливает сон, повышает сопр[illegible]изма к вирусным инфекциям (в чест[illegible] (ОРЗ), укрепляет стенки сосудов. Клюква пол[illegible] таких болезней века, как гипертония, [illegible]. Калий клюквы обусловливает [illegible] при заболеваниях сердечно-сосудистой [illegible], при гипертонической болезни. [illegible] сок – прекрасное средство против инфекции. Показан при ревматизме.

Народная медицина рекомендует клюкву как противоцинготное, жаропонижающее, утоляющее жажду и восстанавливающее силы больного средство. Ягоды клюквы вместе с медом (взбитая смесь) служат прекрасным средством при простудных заболеваниях, ангинах, суставном ревматизме.

## КНЯЖЕНИКА

Другие названия: поленика, арктическая малина, красная морошка, мамура, хохляница. Это травянистый многолетник рода малиновых. Плоды – сборная темно-вишневая или красно-бурая костянка с сизоватым налетом, похожая на мелкую малину, ежевику и костянику, но без шипиков. В диком виде княженика в северных районах страны и на Сахалине распространена в сырых лесах, в зарослях кустарников, на болотах, в тундре.

Культивируют княженику в садах северных районов. В средней полосе она плодоносит хуже.

Это исключительно ценное пищевое растение. Из дикорастущих ягод княженика самая вкусная, очень сладкая. Бесподобны по изумительному аромату, напоминающему ананас, кисло-сладкие ягоды. Витамина С содержится в них больше, чем в лимонах и апельсинах, имеется до 7 процентов сахара, 2 процентов лимонной кислоты, органические кислоты, дубильные и ароматические вещества, микроэлементы.

Ягоды едят свежими, сушат, варят из них компоты, делают морс. Из молодых нежных листьев, высушенных на солнце, готовят лечебный поливитаминный чай (содержит и дубильные вещества), обладающий общеукрепляющим действием (1 столовую ложку на стакан воды).

Ягоды княженики действуют жаропонижающе, мочегонно, противоцинготно и противовоспалительно. В сыром виде и сушеном, а также варенье из них, водные настои и отвары (1:10) применяют при лечении и профилактике цинги, как жаропонижающее и утоляющее жажду средство при лихорадке, легочных болезнях, кашле, ОРЗ, бронхиальной астме, артритах, подагре. Водным настоем ягод (или листьев) полощут ротовую полость и горло при воспалительных процессах (стоматиты, ангины). Водный настой листьев (1:10) пьют при энтероколитах и других расстройствах желудочно-кишечного тракта.

## КОСТЯНИКА

Многолетнее травянистое растение встречается на разреженных местах в лиственных и еловых лесах, на полянках. Наземные стебли заканчиваются усами, которые вытягиваются по земле до трех метров. За это костянику прозвали "ползучим хмелем".

Ягоды ярко-красные, рубиновые, сочные, кисловатые, вкусом напоминают гранат, созревают к началу августа. Внутри ягоды твердая косточка, от которой, очевидно, и пошло имя "костяника".

В народной медицине используют как средство против цинги и геморроя, при ОРЗ, желудочных заболеваниях и удушье.

Дозировка при настое: 10–20 граммов сухих листьев на стакан кипятка. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в

день. Отваром растения с корневищами моют голову для удаления перхоти при сухой себорее и для укрепления волос.

В быту из костяники приготовляют соки, кисели, мусс, компоты, желе, сиропы, квас, морс.

## МАЛИНА

Эта ягода издавна пользуется доброй славой. Каждый из нас, наверное, знает, что ничто так не помогает при простуде, как горячий чай с малиновым вареньем или сушеной малиной. Она применяется как жаропонижающее и потогонное средство. Плоды лесной малины содержат органические [illegible], каротин, витамин С, фенольные соединения, фитонциды.

Настои и отвары из листьев малины используют в качестве противовоспалительного средства при некоторых желудочно-кишечных и кожных заболеваниях, при кровотечениях и от кашля, а также для полоскания ротовой полости и горла при стоматитах и ангинах. Свежие и высушенные плоды отлично помогают при простудных заболеваниях. Сок свежих плодов малины обладает способностью понижать уровень сахара в крови и рекомендуется при сахарном диабете.

Для варенья ягоды надо перебрать, вынуть сердцевину, уложить на блюдо, засыпать половиной количества сахара, нужного для варки, и поставить на 5–6 часов в холодное место. Из образовавшегося на блюде сока и сахара сварить сироп и немного охладить. В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиропа. На килограмм малины — килограмм сахара.

## МОРОШКА

Кроме этого, имеет названия малинник желтый, медвежатник, глазневик, вахлачка.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с длинным ползучим и ветвистым корневищем. В народе морошку часто называют моховой смородиной, северным ананасом.

Плоды морошки, которые в ботанике носят название сборной костянки, а в обиходе – ягоды, по внешнему виду и по строению очень похожи на ягоды малины. Вначале они зеленые, потом, по мере созревания, приобретают красную окраску, а потом – желтую с оранжевым оттенком или даже рыжеватую. Совсем зрелые, они становятся полупрозрачными, словно янтарными.

Ягоды морошки имеют исключительно важное хозяйственное значение для северных районов. Они очень полезны и вкусны. В них содержатся глюкоза, фруктоза, каротин, пектиновые, дубильные и красящие вещества, лимонная, яблочная и аскорбиновая кислоты, магний, кальций, натрий, хром, медь, алюминий, кремний, другие вещества и элементы. Ягоды обладают приятным кисло-сладким вкусом и специфическим ароматом.

Морошка – ценное лекарственное растение, с лечебной целью используются ягоды и листья. Ягоды собирают в период полного созревания, а листья – в период цветения. Плоды используются при лечении авитаминозов. Кроме того, они обладают диуретическими свойствами. Содержащийся в них витамин С (до 0,2 процента) в отличие от других растений в том числе и от клюквы, сохраняется при замораживании.

Листья оказывают вяжущее, ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и диуретическое действие.

Чай готовят так: 1 столовую ложку листьев настаивают 4 часа в стакане кипятка. Процедив эту суточную дозу, выпивают глотками на протяжении дня.

Применение ягод в качестве лекарственного средства обычно не регламентируется.

## СМОРОДИНА КРАСНАЯ

Ягоды красной смородины содержат сахар, большое количество органических кислот, минеральные соли, пектиновые и дубильные вещества. Сок ягод утоляет жажду, особенно у лихорадочных больных, снижает температуру, благотворно действует при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит, активизирует пищеварение. Кроме того, сок обладает противовоспалительным, желчегонным, кровоостанавливающим и регулирующим обмен веществ действием.

Ягоды красной смородины и их препараты действуют противолихорадочно, противовоспалительно и потогонно. Применяют в народной медицине при ОРЗ, гриппе и бронхите.

Для приготовления чая три столовые ложки ягод красной смородины настаивают четыре часа в стакане кипятка. Процедив, выпивают эту суточную дозу глотками за несколько раз перед едой.

## ЧЕРНИКА

Этот [illegible] низкий полукустарник семейства брусничных [illegible] повсеместно в сыроватых лесах. С лечебной [illegible] употребляют ягоды и листья с молодыми [illegible] богаты вяжущими веществами. Сочные [illegible] богаты витаминами C, $B_1$, $B_2$, PP; P. Каротина [illegible] A) в них в два раза больше, чем в молоке. Первое место среди всех плодов и ягод занимает черника по содержанию в ней марганца, который усиливает [illegible] белкового обмена, предупреждает атеросклероз, [illegible] капилляров.

Очень полезны листья – в них в четыре раза больше витамина С, чем в ягодах. Кроме того, они содержат инсулиноподобное вещество – неомиртиллин (т.н. "растительный инсулин"), снижающий при диабете содержание сахара, арбутин и свободный гидрохинон – вещества, оказывающие дезинфецирующее действие.

Хороша черника в свежем виде с молоком. Употребление ягод черники укрепляет здоровье, тонизирует нервную систему, способствует улучшению остроты зрения и уменьшает утомляемость глаз. Поэтому включают экстракт черники в меню пилотам, шоферам, машинисткам. Ягоды черники входят в состав желудочно-вяжущего чая (вместе с плодами черемухи). Для улучшения вкуса лекарств к ним добавляют черничный сироп. Ягоды нормализуют желудочно-кишечные функции, улучшают пищеварение. Ягоды черники употребляют также (желательно комбинировать с земляникой) при малокровии, нарушениях обмена веществ, подагре, желчекаменной и мочекаменной болезнях, ревматизме, гипоацидных гастритах и авитаминозах.

Цветет черника в мае–июне. Ягоды собирают в июле–августе. Сушат их при температуре не выше 60 градусов.

## БАДЯГА

В реках и озерах, часто на погруженных в воду предметах, встречаются ветвистые (иногда в виде корок) желтые, зеленые или красноватые губчатые образования. Это неподвижные животные, относящиеся к типу радиально-симметричных беспозвоночных организмов, которые называются губками. Довольно многочисленный тип в морях и океанах, в пресных водах представлен всего одним семейством – бадяги или бодяги. Первое название употребляется в научной литературе систематиками-зоологами.

Губки имеют скелет, состоящий из кремневых одноосных игл, склеенных органическим веществом. Различие окраски губок объясняется включением в их тело водорослей и наличием пигментных зерен.

В медицине бадяга применяется давно. В качестве лекарственного сырья используется высушенное, истолченное в порошок и просеянное через сито тело губки. Препараты из бадяги применяются главным образом в качестве отвлекающего средства при болях в мышечных тканях, для рассасывания уплотнений на коже и кровоподтеков и в качестве косметического средства.

При использовании их в качестве отвлекающего средства 1 часть порошка засыпают в 30 частей растительного масла, тщательно перемешивают и натирают больные места, лучше на ночь. Сверху накладывают теплую повязку.

В косметической практике из бадяги делают маски на лицо. Ее порошок разводят перекисью водорода до образования густой пенистой массы и ватным тампоном наносят на лицо, держат 5–6 минут и потом втирают в кожу лица. Через 10–15 минут смывают теплой водой. При этом расширяются сосуды, наблюдается резкое покраснение и шелушение кожи. Болевые ощущения наблюдаются в течение нескольких дней. Боли почти не ощущается, если порошок бадяги залить горячей водой и после набухания нанести на кожу лица на 10–15 минут. В этом случае ее действие будет слабее.

# МУМИЁ

В [illegible]рах и гротах, расположенных на большой высоте, [illegible] преимущественно в горных районах Средней Азии, [illegible]. Относительно небольшие образования от [illegible]-коричневого до черного цвета, с блестящей поверхностью и горьким вкусом. Это мумиё. О его происхождении высказывают различные предположения, но состав мумиё еще недостаточно изучен. Известно, что в нем содержится много органических соединений и ра[illegible] [illegible]тов, как: алюминий, кальций, кремний, [illegible], магний, фосфор, сера, барий, олово, кобальт, [illegible].

[illegible] лекарственного средства в странах Ближнего и Среднего Востока мумиё используется издавна. В [illegible] древних рукописях лекарство под [illegible] мумиё – асиль – сохраняющее тело – рекомендуется [illegible] для лечения различных заболеваний.

В народной, а в некоторых странах и в официальной медицине препараты из мумиё широко применяются как для наружного, так и для внутреннего употребления. Они увеличивают количество эритроцитов в крови и повышают содержание гемоглобина, обладают высокой противомикробной активностью и успокаивающим действием, улучшают аппетит, снижают утомляемость.

Экстракты мумиё применяются для лечения гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, спазм сосудов головного мозга, атонии кишечника, гипертонической болезни и некоторых заболеваний сердца, при сахарном диабете, радикулите, лечении ожогов и опухолей, циррозе печени, холецистите, бронхите, многих других заболеваний.

Препараты из мумиё назначают и при переломах костей. Установлено, что они ускоряют процесс их срастания на 10–17 дней. При этом уменьшается боль, быстрее исчезают отеки и восстанавливаются функции конечностей.

Мумиё – довольно специфическое лекарственное средство. Самостоятельное использование его, без консультации врача, может привести к нежелательным последствиям.

## МАСЛО ИЗ ШИПОВНИКА

Семена шиповника обладают желчегонным, мочегонным и противовоспалительным действием. В них содержатся витамин Е, сахар, эфирное масло, калий, железо, фосфор, марганец.

Масло шиповника получается горячей экстракцией органическим растворителем семян шиповника, измельченных в порошок. Препарат это маслянистая жидкость бурого цвета, горьковатого вкуса и специфического запаха. Масло шиповника стимулирует регенерацию поврежденных тканей кожи и слизистых оболочек при пролежнях, трофических язвах голени, ожогах, дерматозах, неглубоких трещинах. Пропитанные маслом салфетки накладывают на пораженные участки и закрывают вощеной бумагой. Используют препарат и для лечения десен, слизистой оболочки рта, при стоматитах.

Чтобы приготовить масло шиповника в домашних условиях, семена (орешки) шиповника измельчают в кофемолке в порошок. К одной части измельченных семян доливают четыре части рафинированного растительного масла. Эту смесь помещают в водяную баню на 2 суток при температуре воды 60–70 градусов. Затем смесь следует охладить, отжать и процедить – масло шиповника готово.

## ПРОПОЛИС

В переводе с греческого – пчелиный клей. Это биологический продукт, собираемый и обрабатываемый медоносными пчелами, происходит из смолистого вещества, покрывающего почки деревьев и кустарников. Пчелы добавляют к нему воск и цветочную пыльцу.

Лечебные свойства прополиса издавна используются в народной медицине. Он оказывает бактерицидное, антитоксическое и противоинфекционное действие. Стимулирует защитные силы организма против инфекций. Обладает противовоспалительными свойствами и способностью размягчать рубцовую ткань.

Известно противомикробное действие прополиса. Пропоцеум – 10-процентная мазь экстракта прополиса – применяют наружно при хронической экземе, нейродермитах и других зудящих дерматозах, длительно незаживающих ранах и трофических язвах голени.

При хронических бронхитах рекомендуется ингаляция прополиса на водяной бане. Пары следует вдыхать ежедневно по 10 минут два раза. Аэрозольное лечение 5-процентным спиртовым раствором прополиса проводится при простудно-инфекционных заболеваниях, гриппе и для профилактики хронических пневмоний, катаров верхних дыхательных путей. При язвенной болезни, зобе, анемии, истощении, хронических заболеваниях легких, туберкулезе легких, бронхитах и бронхиальной астме применяется внутрь прополисное масло по 1 столовой ложке 2–3 раза в день или прополисный спирт (1:10) по 15 капель 3 раза в день. Прополисное масло готовят так: 30 граммов прополиса измельчают и опускают в 200 граммов растопленного свежего сливочного масла. На слабом огне, помешивая все время, нагревают до кипения (но не кипятят), варят 30 минут, после чего фильтруют и охлаждают.

## ПЧЕЛИНОЕ МОЛОЧКО

Пчелиное или маточное молочко, вырабатывают пчелы-кормилицы для питания личинок. Этот ценный продукт содержит протеин, жиры, сахар, витамины и минеральные вещества в таком соотношении, которое наиболее благоприятно для организма человека. Оно содержит также гормоны и другие биологически активные вещества и является активным общеукрепляющим средством, благотворно влияющим на жизнедеятельность всех органов и систем организма, при почти полном отсутствии противопоказаний.

Молочко нормализует давление, укрепляет иммунную систему, помогает при нервных расстройствах, при истощении. Имеются показания и для лечения астмы. При регулярном приеме пчелиного молочка астматиками, у них, как правило, происходит активное очищение бронхов от мокроты. Есть данные о том, что маточное молочко обладает противорадиационными свойствами. На основе молочка начат выпуск профилактических лечебных препаратов.

Цельное маточное молочко фиксируют, добавляя к нему равное количество водки или 50 процентов спирта, с последующим тщательным перемешиванием. Раствор молочка следует хранить в холодильнике при температуре 0°. Нужно иметь ввиду, что каждая минута пребыва-

…ния молочка на ярком свете и каждый час хранения в теле понижает лечебную ценность молочка.

Пчелиное молочко можно принимать больным, у которых пчелопродукты не вызывают аллергическую реакцию. У больных с аллергической реакцией на пчелопродукты прием пчелиного молочка следует начинать с половины или с трети обычной дозы. Такие попытки, как правило, бывают успешными.

Принимают раствор 10-дневными курсами с 10-дневным перерывом по 3–12 курсов подряд (число курсов растет с увеличением тяжести заболевания) три раза в день за полчаса–час до еды с каплей меда под язык. Не глотать 10–15 минут с тем, чтобы молочко всосалось в кровь через слизистую оболочку рта. Разовая доза раствора молочка для взрослых – 10 капель, для детей – 3–6 капель.

## ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Пчелиный яд – бесцветная, прозрачная жидкость с ароматным запахом, горьким и жгучим вкусом.

Богатый химический состав пчелиного яда определяет его высокую физиологическую активность. Он обладает ярко выраженной антибиотической активностью, снижает кровяное давление и понижает свертываемость крови, расширяет капилляры, повышает количество гемоглобина, стимулирует деятельность сердечной мышцы, регулирует обмен веществ, повышает общий тонус организма, увеличивая работоспособность, улучшает сон и аппетит.

Пчелиный яд оказывает хорошее действие при лечении ревматических полиартритов, ревмакардита, деформирующих спондилоартритов, трофических язв, бронхиальной астмы. Отмечен хороший результат при лечении различных заболеваний кожи (при туберкулезе кожи, экземе, псориазе, нейродермите и др.).

Но он противопоказан при пороках сердца, диабете, склерозе сосудов, венерических заболеваниях. Нельзя применять пчелиный яд беременным женщинам и детям, страдающим эксудативным диатезом, заболеваниями почек и некоторыми другими заболеваниями.

Лечение пчелиным ядом следует проводить под наблюдением лечащего врача. Перед лечением нужно провести тщательное медицинское обследование и сделать биологические пробы, с целью выяснения степени чувствительности организма к яду.

Существует специальная методика определения пере-[illegible] яда. Во всяком случае, если при укусе одной пчелы в область, где обычно производят внутримышечные инъекции наступает явление интоксикации – общее недомогание, головная боль – лечение ядом не проводят.

Наиболее чувствительны к яду дети, женщины и лица пожилого возраста.

## ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Настой чайного гриба приятный и полезный напиток. Гриб [illegible] в стеклянной банке. Наиболее благоприятной средой для его роста и развития является 10-про[illegible] сахара в кипяченой воде с добавлением завар[illegible].

Кр[illegible] в напитке имеются уксусная, щаве[illegible], сахар, спирт, витамины С, Р, В, кофеин и много других полезных веществ. Настой действует [illegible] на развитие многих вредоносных бактерий, что [illegible] научными опытами.

Регулярное употребление напитка по 1/2 стакана перед едой улучшает самочувствие больных гипертонией, пожилых людей, страдающих атеросклерозом, головными болями невралгического характера.

При желудочно-кишечных заболеваниях принимают 1/2 стакана 3–7-дневного настоя чайного гриба 3–4 раза в день за час до еды.

Напиток рекомендуется применять как полоскание при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе ангинах. Он очищает слизистую оболочку, снимает болезненный налет. При насморке настоем хорошо промывать полость носа, настой эффективен при гнойничковых поражениях кожи и конъюнктивитах.

Раствор настаивается в течение одной–полутора недель при комнатной температуре (наилучший режим 25–30°). За это время в нем накапливается оптимальное количество целебных для человеческого организма веществ в нужном сочетании. Потом он перекисает, и в напитке преобладает уксусная кислота. Перестоявшийся настой можно употреблять как заменитель уксуса для приготовления мясных и других блюд.

**Для лечебных целей и в качестве напитка настой гриба следует процедить максимум через через 10 дней.**

# ЦВЕТОЧНЫЕ ЧАИ – ЭЛЕКСИР ЖИЗНИ

Из любых частей растений – цветков и плодов, листьев и стеблей – можно приготовить травяной чай – подлинный элексир жизни. Отличный по вкусовым качествам, совершенно безвредный и необходимый организму, этот напиток помогает человеку быть здоровым, сохранить бодрость, регулировать обмен веществ.

Для приготовления чая используются широко распространенные и известные растения, такие, как зверобой, земляника, шиповник, донник, душица и многие, многие другие.

**Из цветков и листьев земляники** приготовляется чудный напиток, утоляющий жажду. Слегка вяжущий на вкус, с нежным тонким ароматом земляничный чай обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием, усиливает деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ в организме.

В пропорции 1:1 к земляничному чаю можно добавить плоды и листья шиповника, листья смородины. Этот напиток имеет приятный аромат, вкус, цвет и совмещает в себе целую гамму целебных свойств.

**Ежевичный чай** тоже хорошо утоляет жажду, имеет отличный вкус, аромат и цвет. Это любимый напиток рыбаков и охотников. Для придания листьям более приятного вкуса и запаха им дают немного увянуть, затем раскатывают валиком или, наоборот, сбрызгивают водой, завертывают в полотенце и оставляют на два–три дня в теплом помещении. Затем листья быстро сушат в духовке или в русской печи и упаковывают в плотно закрывающиеся банки.

Большое количество витаминов содержит смородиновый чай. Для приготовления напитка берут столовую ложку измельченных листьев на литр воды. К смородине можно добавить (поровну) листья малины и ежевики. Душистый напиток улучшает обмен веществ и оказывает благотворное влияние на весь организм.

Чай из шиповника обладает разносторонним действием на организм человека: тонизирующим и общеукрепляющим, противосклеротическим и кроветворным, противовоспалительным и регенерирующим. Этот чай стимулирует работу желез внутренней секреции и нормализует обмен веществ в организме. Благотворно действует на

центральную нервную систему, на сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт.

Из зверобоя получается чудесный ароматный напиток, приятный на вкус, обладающий большой целебной силой.

Напиток, словно сказочная вода, заживляет раны, останавливает воспалительные процессы, регулирует деятельность желез внутренней секреции, работу желудочно-кишечного тракта, улучшает работу сердца.

Для приготовления напитка нужно две–три столовые ложки [illegible] вместе с цветками и листочками, залить в фарфоровой или эмалированной посуде литром воды, [illegible] или [illegible], кипятком и настоять [illegible] месте. Полученный настой отцедить [illegible] или металлическое ситечко и пить как чай [illegible] сахар или мед.

[illegible] получается из душицы одной или в смеси [illegible] — зверобоем, земляникой, [illegible] с приятным сильным ароматом [illegible] красивого [illegible] красновато-коричневого цвета [illegible]. Особенно он по вкусу охотникам, [illegible], грибникам. Кладут душицу в квас, [illegible], компоты для их ароматизации.

Для приготовления ароматного кваса с душицей берут 10 граммов травы на один литр кваса. Душицу помещают в марлевом мешочке в квас при его брожении на 10–12 часов. Точно так же опускают марлевой мешочек с душицей в компот во время его приготовления.

Впрок для приготовления чая заготовляют верхнюю облиственную часть растения во время цветения и сушат в тени. Хранят в герметических сосудах, так как растение быстро теряет аромат.

Замечательный компонент поливитаминного чая – лабазник или белая трава с цветками, собранными в раскидистую метелку на верхушке стебля. Для приготовления безалкогольного напитка взять 50 г свежих цветков, 60 г меда, 1 литр воды. Цветки довести до кипения, настоять 30 минут, добавить мед. Применять в холодном виде.

Из цветков липы можно приготовить неповторимый по вкусу, с приятным ароматом золотистый напиток – чай, оказывающий на организм оздоровительное действие. Особенно ценится чай при лечении заболеваний органов дыхания, простуде, воспалении бронхов. Липовый цвет, собираемый впрок, должен быть чистым от пыли, насы-

щенной вредными химическими соединениями, выхлопными газами автомобилей, то есть собирать цветки нужно с деревьев, растущих в стороне от автострад. Цветки сушат в тени, хранят закрытыми в сухом прохладном месте.

## Рецепты лечебных сборов и чаев*

### Аппетитный чай № 1

| | |
|---|---|
| Трава полыни | 4 части |
| Трава тысячелистника | 1 часть |

### Аппетитный чай № 2

| | |
|---|---|
| Листья вахты | 1 часть |
| Трава золототысячника | 1 часть |
| Трава полыни | 1 часть |

### Аппетитный чай № 3

| | |
|---|---|
| Трава полыни | 2 части |
| Трава тысячелистника | 2 части |
| Корни одуванчика | 1 часть |

### Аппетитный чай № 4

| | |
|---|---|
| Трава золототысячника | 1 часть |
| Трава полыни | 1 часть |
| Трава вахты | 1 часть |
| Корни одуванчика | 1 часть |

Все аппетитные чаи готовят так. Столовую ложку смеси на стакан кипятка надо настоять 20 минут, процедить через марлю и принимать по столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

### Ветрогонный чай № 1

| | |
|---|---|
| Цветы ромашки | 2 части |
| Трава душицы | 2 части |

4 чайные ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить через марлю. Принимать утром и вечером по стакану теплого настоя.

* Утверждены Фармакологическим комитетом Минздрава СССР. Соотношения компонентов даны в весовых частях.

### Витаминный чай № 1

| | |
|---|---|
| Плоды шиповника | 1 часть |
| Плоды рябины | 1 часть |

### Витаминный чай № 2

| | |
|---|---|
| Листья крапивы | 3 части |
| Плоды рябины | 7 частей |

### Витаминный чай № 3

| | |
|---|---|
| Плоды шиповника | 3 части |
| Плоды брусники | 1 часть |
| Листья крапивы | 3 части |

### Витаминный чай № 4

| | |
|---|---|
| Плоды шиповника | 4 части |
| Плоды [illegible] | 1 часть |

Способ приготовления витаминных чаев одинаков. Взять столовую ложку смеси на 2 стакана кипятка, прокипятить 10 минут, настоять на 4 часа в плотно закрытом сосуде, в темном прохладном месте, процедить через марлю и добавить сахар по вкусу. Пить по полстакана 2–3 раза в день.

### Грудной чай № 1

| | |
|---|---|
| Листья мать-и-мачехи | 2 части |
| Корни алтея | 2 части |
| Трава душицы | 1 часть |

Столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

### Грудной чай № 2

| | |
|---|---|
| Листья мать-и-мачехи | 4 части |
| Листья подорожника | 3 части |
| Корни солодки | 3 части |

Столовую ложку сбора на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю. Принимать так же, как и № 1.

### Грудной чай № 3

| | |
|---|---|
| Корни алтея | 1 часть |
| Корни солодки | 1 часть |
| Корни девясила | 1 часть |

2 чайные ложки сбора на стакан кипятка, прокипятить 10 минут, процедить через марлю. Принимать по четверти стакана теплого отвара через 3 часа как отхаркивающее средство.

### Потогонный чай № 2

| | |
|---|---|
| Кора ивы | 2 части |
| Листья мать-и-мачехи | 2 части |
| Трава ду[illegible] | 1 часть |

Готовить и [illegible] пото[illegible] чай № 1.

### Сбор для полоскания горла № 1

| | |
|---|---|
| Кора дуба | 2 части |
| Цветки липы | 1 часть |

2 столовые ложки смеси зава[illegible] стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить [illegible] марлю. Применять для полоскания горла неско[illegible] раз[illegible] как вяжущее и мягчительное средство.

### Сбор для полоскания горла № 2

| | |
|---|---|
| Кора дуба | 8 частей |
| Трава душицы | 2 части |
| Корни алтея | 1 часть |

2 столовые ложки смеси настоять в стакане кипятка 20 минут, процедить и применять как вяжущее средство.

### Слабительный сбор № 1

| | |
|---|---|
| Кора крушины | 3 части |
| Трава донника | 1 часть |
| Листья крапивы | 1 часть |

Столовую ложку смеси настоять 20 минут в стакане кипятка, процедить и принимать на ночь по трети или полстакана как слабительное.

### Слабительный сбор № 2

| | |
|---|---|
| Кора крушины | 3 части |
| Листья крапивы | 2 части |
| Трава тысячелистника | 1 часть |

Готовить и принимать как слабительный сбор № 1.

6 Зак 1-637

## Успокоительный чай № 1

| | |
|---|---|
| Корневища и корни валерианы | 2 части |
| Шишки хмеля | 1 часть |
| Листья мяты | 2 части |
| Листья вахты | 2 части |

Столовую ложку смеси настоять полчаса в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать утром и вечером при нервном возбуждении и раздражительности.

## Желудочный чай № 1

| | |
|---|---|
| Плоды черемухи | 3 части |
| Плоды черники | 2 части |

2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить через марлю. Принимать по четверти стакана или по полстакана 3 раза в день как вяжущее средство.

## Желудочный чай № 2

| | |
|---|---|
| Корневище аира | 1 часть |
| Кора крушины | 3 части |
| Листья мяты | 2 части |
| Листья крапивы | 3 части |
| Корневища и корни валерианы | 1 часть |

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю. Принимать при расстройствах пищеварения по полстакана 2 раза в день.

## Желудочный чай № 3

| | |
|---|---|
| Корневища аира | 1 часть |
| Кора крушины | 3 части |
| Листья мяты перечной | 2 части |
| Листья крапивы | 2 части |
| Корни одуванчика | 1 часть |
| Корни и корневища валерианы | 1 часть |

2 столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить через марлю. Принимать равными частями 3–4 раза в день как вяжущее средство.

## Желудочный чай № 4

| | |
|---|---|
| Плоды черемухи | 3 части |
| Плоды черники | 2 части |
| Шишки ольхи | 2 части |
| Корневища змеевика | 1 часть |

2 чайные ложки смеси на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю. Принимать равными частями в течение дня 3–4 раза как вяжущее средство.

## Желчегонный чай № 1

| | |
|---|---|
| Цветки бессмертника | 4 части |
| Листья вахты | 3 части |
| Листья мяты | 2 части |
| Плоды кориандра | 1 часть |

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 10 минут, процедить через марлю, принимать по полстакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды при воспалении желчных путей и желтухе.

## Мочегонный сбор № 1

| | |
|---|---|
| Листья толокнянки | 3 части |
| Цветки василька | 1 часть |
| Корни солодки | 1 часть |

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять полчаса, остудить, процедить через марлю. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день как мочегонное средство.

## Мочегонный сбор № 2

| | |
|---|---|
| Цветки василька | 1 часть |
| Почки березовые | 1 часть |
| Плоды петрушки | 1 часть |
| Листья вахты | 1 часть |
| Корни девясила | 1 часть |
| Листья толокнянки | 5 частей |

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день как мочегонное средство при заболевании почек и отеках.

6*

## Мочегонный сбор № 3

| | |
|---|---|
| Листья березы | 1 часть |
| Трава хвоща полевого | 1 часть |

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день как мочегонное.

## Мягчительный сбор № 1

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки | 1 часть |
| Трава донника | 1 часть |

Смесь заварить небольшим количеством кипятка, обернуть тканью и прикладывать к больному месту как мягчительное средство.

## Мягчительный сбор № 2

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки | 1 часть |
| Трава донника | 1 часть |
| Листья алтея | 1 часть |

Готовить и использовать как припарки аналогично мягчительному сбору № 2.

## Потогонный чай № 1

| | |
|---|---|
| Плоды малины | 2 части |
| Листья мать-и-мачехи | 2 части |
| Трава душицы | 1 часть |

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 5–10 минут, процедить. Пить по полстакана горячего отвара 3–4 раза в день при ревматизме и гриппозных состояниях.

## Успокоительный детский сбор

| | |
|---|---|
| Плоды фенхеля | 1 часть |
| Цветки ромашки | 1 часть |
| Корни алтея | 2 части |
| Корни солодки | 2 части |
| Корневища пырея | |

2 чайные ложки смеси прокипятить 10 минут в стакане кипятка, процедить. Давать по столовой ложке 2 раза в день теплого отвара как успокаивающее.

### Ароматический (тонический) чай

| | |
|---|---|
| Листья земляники | 3 части |
| Листья ежевики | 3 части |
| Листья малины | 2 части |
| Листья липы | 1 часть |
| Побеги ясменника | 1 часть |

Столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка 10–15 минут в фарфоровом чайнике.

### Тонический чай № 1

| | |
|---|---|
| Листья брусники | 5 частей |
| Мед | 5 частей |

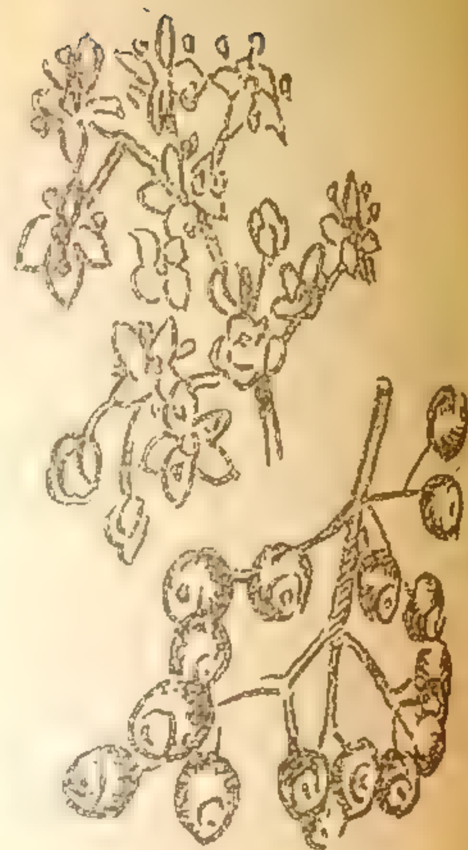
На стакан кипятка 1 чайная ложка листьев брусники, настаивать 1 час, добавить мед.

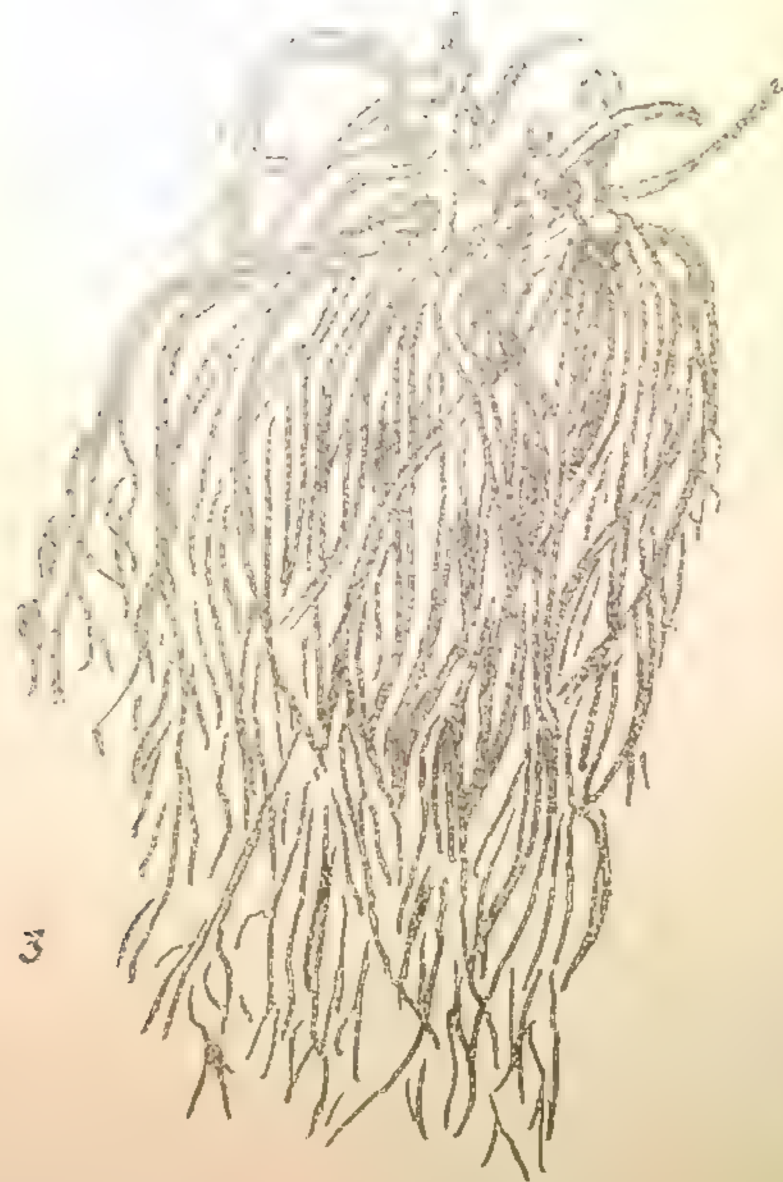
### Тонический чай № 2

| | |
|---|---|
| Листья репяшка | 1 часть |
| Мед | 1 часть |

Столовую ложку репяшка настаивают 1 час в стакане кипятка, добавляют чайную ложку меда и пьют по трети стакана 3 раза в день при расстройстве пищеварения и приступах ревматизма.









*1 – Арония, 2 – Бузина, 3 – Валериана, 4 – Душица.*











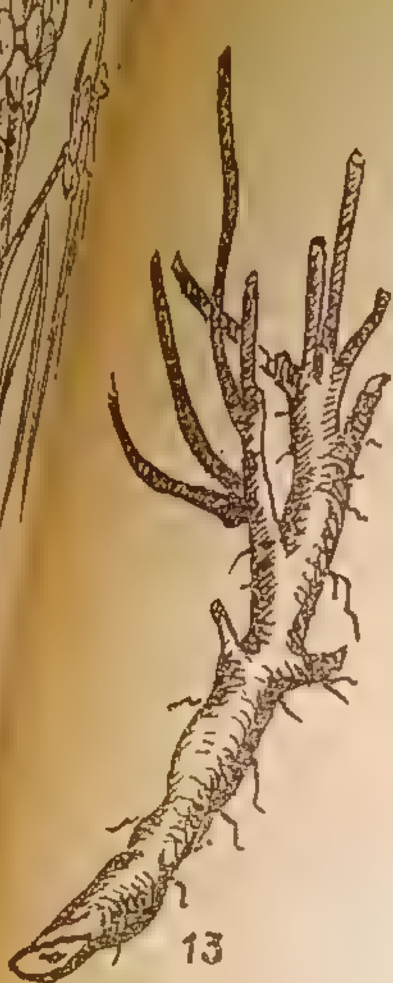


5 – Золототысячник, 6 – Калина, 7 – Малина, 8 – Мать-и-мачеха.




*9 — Мята, 10 — Облепиха, 11 — Почечный чай, 12 — Ромашка.*













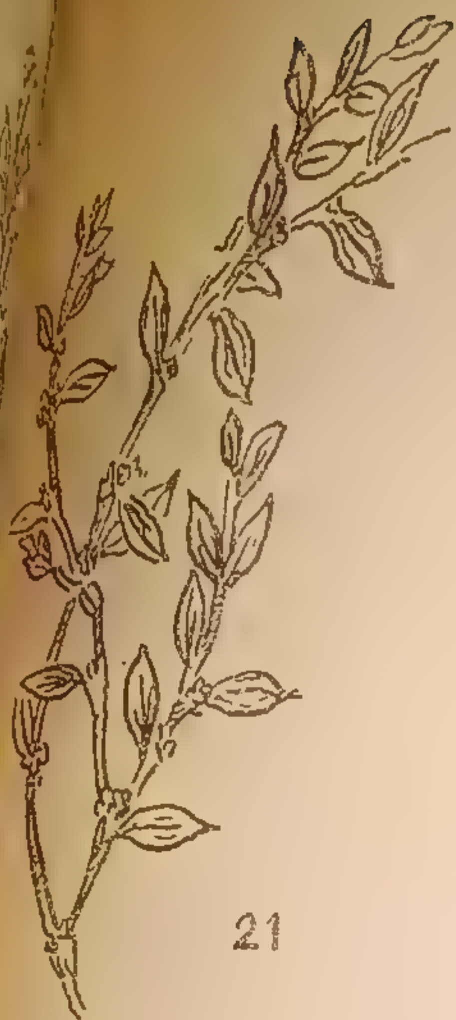
13 – Солодка, 14 – Стальник, 15 – Тысячелистник, 16 – Хмель.




17 – Черемуха, 18 – Шиповник, 19 – Шалфей, 20 – Чистотел.

21 – Сорн...















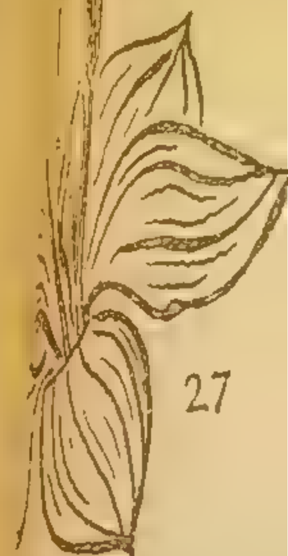
21 – Спорыш, 22 – Алтей, 23 – Паслен.













24 — Лютик, 25 — Череда, 26 — Пижма.

27 — Подорожник, ...



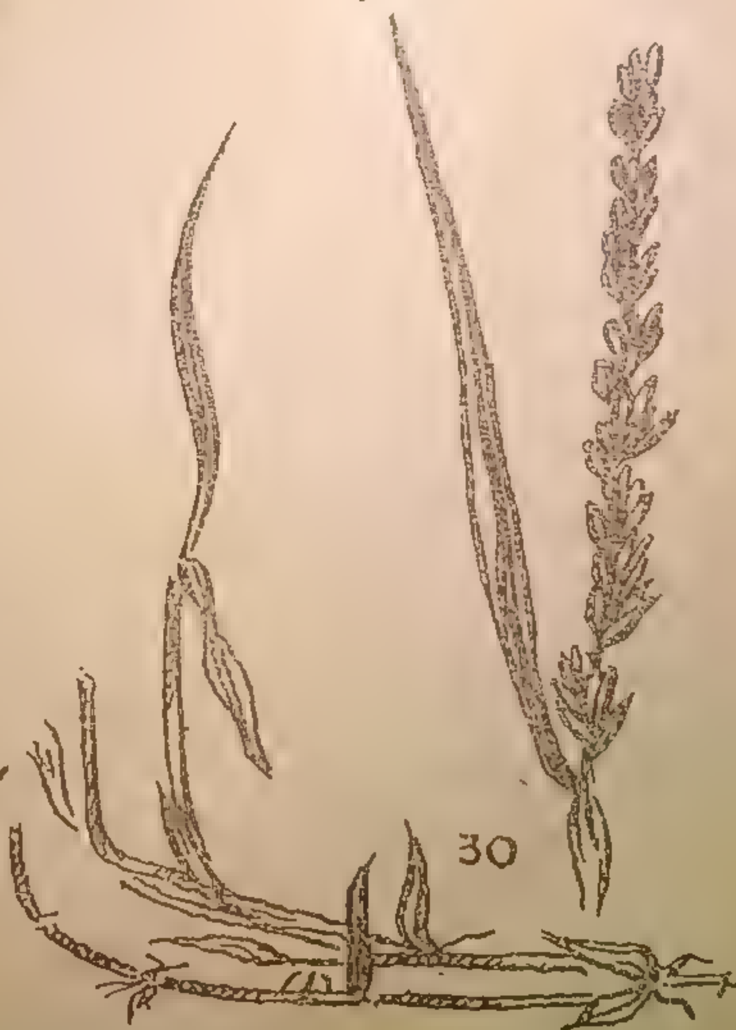











27 – Подорожник, 28 – Клевер, 29 – Льнянка, 30 – Пырей.










*31 – Барбарис, 32 – Смородина золотистая, 33 – Смородина черная.*









34 – Бересклет бородавчатый, 35 – Бересклет европейский.





36 – Крушина слабительная, 37 – Крушина ломкая.



38 – Вяз, 39 – Гледичия.

# УКАЗАТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХ ЛЕЧЕБНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ В НАУЧНОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

## При сердечно-сосудистых заболеваниях

Авран
Барбарис
Боярышник кровяно-красный
Валериана лекарственная
Зверобой обыкновенный
Ива (мужские соцветия)
Копытень
Кубышка желтая
Лабазник
Ландыш
Левзея
Лимонник
Наперстянка
Пихта
Полынь
Пустырник
Рододендрон золотистый
Хмель
Цикорий
Горицвет (Адонис)

## При гипертонической болезни

Боярышник кровяно-красный
Горец почечуйный
Ежевика
Калина (сок ягод)
Кресс-салат
Кубышка желтая (корневище)
Календула (соцветия)
Пастушья сумка
Пустырник
Арония
Сушеница болотная
Хвощ полевой
Чайный гриб

## Повышающие кровяное давление

Женьшень
Золотой корень
Копытень
Левзея
Лимонник
Пижма
Термопсис
Элеутерококк

## Отхаркивающие и мягчительные

Аир
Алтей
Багульник (листья)
Будра
Девясил
Манжетка
Мать-и-мачеха
Можжевельник
Мята
Одуванчик

Донник
Душица
Дягиль
Истод
Калина
Клевер (соцветия)
Клюква
Копытень
Коровяк
Липа
Лиственница
Малина
Паслен
Первоцвет (Примула)
Подорожник
Прострел (Сон-трава)
Пустырник
Пырей
Ряска
Синюха
Солодка
Сосна (почки)
Термопсис
Чабрец
Чина

### Применяемые при бронхиальной астме

Алоэ
Багульник
Калина (сок ягод)
Мать-и-мачеха (листья и соцветия)
Мелисса
Полынь
Солодка
Хвощ полевой

### Успокаивающие центральную нервную систему

Аир
Багульник
Боярышник
Валериана (корневища и корни)
Вахта
Вороника
Гвоздика
Герань
Дягиль
Ежевика
Ива
Калина (кора)
Кипрей
Коровяк
Лабазник
Липа
Мелисса
Мята
Календула
Первоцвет
Полынь
Сон-трава (Прострел)
Пустырник
Репяшок
Ромашка
Синюха
Сосна
Хмель
Цикорий
Чабрец
Яснотка

### Болеутоляющие и антисептические

Аир
Душица
Ромашка
Сосна

Пьяника
Малина
Молочай
Подорожник
Тополь
Хмель
Чистотел

## Стимулирующие центральную нервную систему (тонизирующие и адаптогенные)

Алоэ
Аралия
Астрагал
Горечавка
Дягиль
Женьшень
Золотой корень
Кедр
Клевер
Лабазник
Лапчатка
Левзея
Лимонник
Полынь
Солодка
Термопсис
Элеутерококк

## Желудочно-кишечные (улучшающие пищеварение)

Аир
Алоэ
Алтей
Багульник
Бадан
Береза
Бодяк
Будра
Герань
Голубика
Горец
Горечавка (корневища и корни)
Гравилат
Девясил
Душица
Дягиль
Зверобой
Земляника
Золототысячник
Истод
Коровяк
Костяника
Кровохлебка
Лабазник
Любка (клубни)
Малина (листья)
Мята
Осина
Пижма
Подорожник
Рододендрон
Ромашка
Солодка
Сушеница болотная
Толокнянка
Тысячелистник
Цикорий
Чабрец
Чайный гриб
Череда
Щавель конский

## Вяжущие, противопоносные

Бадан
Белозор
Горец змеиный
Гравилат
Девясил
Ежевика
Зверобой
Земляника
Золотая розга
Ива
Кровохлебка
Лабазник
Манжетка
Морошка
Календула
Осина
Пижма
Репяшок
Спорыш
Толокнянка
Тополь
Черемуха
Черника (ягоды)
Чина
Шиповник
Щавель конский (корни)
Ясменник
Яснотка

## Слабительные

Алоэ
Брусника (ягоды)
Горец
Калина (сок ягод)
Крапива
Крушина (кора)
Кувшинка белая
Лопух
Льнянка
Облепиха
Одуванчик
Подорожник
Полынь
Пырей
Ромашка
Рябина
Смородина красная (ягоды)
Солодка
Шиповник
Ясменник

## Горькие, возбуждающие аппетит

Аир
Вахта
Горечавка
Одуванчик
Подорожник
Пырей
Полынь
Тысячелистник
Цикорий

## Обволакивающие и адсорбирующие

Коровяк
Лиственница
Любка
Подорожник
Пырей
Ятрышник

### Применяемые при нарушении обмена веществ

Арония
Голубика
Душица
Земляника
Кипрей
Клюква
Костяника (трава и ягоды)
Крапива
Морошка
Пастушья сумка
Пустырник
Пырей
Репяшок
Рябина
Солодка
Хвощ полевой
Чабрец
Череда
Черемуха
Черника (листья)

### Против диабета

Аралия
Брусника (ягоды)
Девясил
[illegible]
Манжетка
Цикорий
Череда
Черника (листья)

### При [illegible] кислотности желудочного сока

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] (сок [illegible])
[illegible]
Пижма
Подорожник
Спорыш
Шиповник

### Желчегонные

Барбарис (корни)
Береза (листья)
Василек (соцветия)
Вахта
Володушка
Горечавка
Гравилат
Девясил
Календула
Крапива
Крушина
Кувшинка белая
Льнянка
Можжевельник
Мята
Пижма
Полынь
Пырей
Репяшок
Смородина красная
Спорыш
Тысячелистник
Хмель
Цикорий
Чистотел
Шиповник
Щавель конский

## При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Аир
Алоэ
Горец змеиный
Зверобой
Калина
Календула
Кипрей
Кувшинка белая
Лопух
Манжетка
Мать-и-мачеха
Молочай
Облепиха (масло из плодов)
Пижма
Подорожник
Ромашка
Синюха
Солодка
Сушеница болотная
Тысячелистник (листья, соцветия)
Шиповник

## При почечнокаменной и желчекаменной болезнях

Брусника
Герань
Земляника
Золотая розга
Клюква
Крапива
Лопух
Морошка
Пижма
Полынь
Пырей
Репяшок
Сосна
Спорыш
Тысячелистник
Хвощ полевой
Черника
Чистотел большой
Шиповник
Ясменник

## Мочегонные

Бадан
Белозор
Береза (листья и почки)
Брусника (листья)
Василек
Горец почечуйный
Девясил
Дягиль
Ель
Золотая розга
Кедр
Клевер
Клюква
Коровяк
Морошка
Одуванчик
Паслен
Первоцвет
Пихта
Полынь
Пустырник
Репяшок
Рододендрон золотистый
Рябина
Сосна (эфирное масло из хвои)
Спорыш
Толокнянка

Кубышка желтая
Кувшинка белая
Лабазник
Лопух
Льнянка
Малина
Можжевельник

Хвощ полевой
Цикорий
Череда
Черемуха
Чистотел
Ясменник
Яснотка

### Потогонные, жаропонижающие и противовоспалительные

Анис
Вербена
Береза
Горечавка
Душица
Ежевика
Земляника
Ива (кора)
Калина
Клевер
Клюква
[illegible]
Крапива
[illegible]
[illegible]

Липа
Лопух
Льнянка
Лютик
Малина
Мать-и-мачеха
Мята
Одуванчик
Осина
Подорожник
Пырей
Ромашка
Смородина красная
Череда
Черемуха

### Глистогонные и противолямблиозные

Багульник
Валериана
Вахта
Девясил
Копытень
Кровохлебка
Кубышка желтая
Льнянка
Орляк

Паслен
Пижма
Полынь
Репяшок
Солодка
Сосна
Хмель
Цикорий

### Кровоостанавливающие и маточные

Бадан
Барбарис
Гвоздика
Герань

Пастушья сумка
Подорожник
Полынь
Пустырник

Горец почечуйный
Гравилат
Девясил
Ежевика
Зверобой
Калина (кора)
Кошачья лапка
Крапива
Лабазник
Лопух
Манжетка
Мелисса
Календула
Облепиха
Пырей
Репяшок
Ромашка
Рябина
Синюха
Смородина красная
Сосна
Спорыш
Сушеница болотная
Тысячелистник
Хвощ полевой
Чабрец
Яснотка

### Применяемые при туберкулезе

Аир
Алоэ
Береза (почки)
Будра
Девясил
Крапива
Лютик
Мать-и-мачеха
Подорожник
Полынь
Сон-трава (Прострел)
Пырей
Синюха
Спорыш
Сушеница болотная
Толокнянка
Цикорий
Чина
Чистотел

### При ревматизме, подагре и радикулите

Багульник
Береза
Брусника
Герань
Душица
Дягиль
Ель (хвоя)
Золотая розга
Ива (кора)
Кедр
Крапива
Лабазник
Ландыш
Липа
Мята
Осина
Паслен
Пихта
Полынь
Сон-трава (Прострел)
Репяшок
Рододендрон золотистый
Ромашка
Ряска
Сосна
Тополь
Хмель
Чабрец

Лиственница (хвоя и смола)
Лопух
Лютик
Можжевельник
Череда
Черника

### Противоцинготные витаминные

Аир
Береза
Брусника
Володушка
Голубика
Ель
Звездчатка
Земляника
Калина
Кедр
Кипрей
Клюква
Крапива
Кресс-салат
[illegible]
[illegible]
Лиственница (хвоя)
Морошка
Облепиха
Одуванчик
Первоцвет
Пихта
Подорожник
Полынь
Рябина
Арония
Смородина красная
Сосна (хвоя)
Хмель (соплодия)
Черемуха
Шиповник
Щавель конский

### Ранозаживляющие и противогнилостные

Алоэ
Бадан
Багульник
Береза (деготь)
Бодяк
Вороний глаз
Горец змеиный
Горечавка
Гравилат
Донник
Душица
Ежевика
Звездчатка
Зверобой
Золотая розга
Истод
Льнянка
Лютик
Манжетка
Кедр
Кипрей
Клевер
Крапива
Лабазник
Липа
Лопух
Календула
Облепиха
Пихта
Подорожник
Репяшок
Сушеница болотная
Тысячелистник
Цикорий
Чистотел
Шиповник
Щавель конский
Яснотка

## Противогеморройные

Барбарис
Бодяк
Гвоздика
Горец почечуйный
Гравилат
Девясил
Звездчатка
Зверобой
Земляника
Кедр
Коровяк
Кошачья лапка
Крапива
Крушина
Лабазник
Лопух
Льнянка
Малина
Одуванчик
Паслен
Рябина
Арония
Сушеница болотная
Тополь
Тысячелистник
Щавель конский

## Применяемые при кожных болезнях

Береза (деготь)
Горичник
Девясил
Душица
Калина (сок ягод)
Клевер
Копытень
Крапива
Кубышка желтая
Кувшинка белая
Лопух
Лютик
Малина (листья)
Манжетка
Можжевельник
Мята
Календула
Облепиха
Одуванчик
Осина
Пихта
Плаун
Подорожник
Сон-трава (Прострел)
Пырей
Ромашка
Солодка
Спорыш
Сушеница болотная
Тополь
Тысячелистник
Хвощ полевой
Хмель
Чабрец
Череда
Чистотел
Шиповник
Яснотка

## Против ожогов

Алоэ
Клевер
Коровяк
Кровохлебка
Лабазник
Облепиха (масло из ягод)
Сон-трава
Сушеница болотная
Шиповник (масло из плодов)

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

**Противоалкогольные**

Полынь

**При глазных болезнях**

Одуванчик
Ромашка
Ряска
Черемуха

**Против насекомых**

Пижма
Термопсис
Чистотел

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РАСТЕНИЙ

## Травы

Деревья и кустарники

Ягоды



Лечебные средства

## СОДЕРЖАНИЕ




ЛЕСНАЯ АПТЕКА

В мире лекарственных растений

Составители Л. И. Баринова, В. А. Алексеев

Ответственный за выпуск В. А. Куликов

Сдано в набор 15.02.91. Подписано в печать 4.03.91 г. Формат 84х108 1/32. Бумага типографская № 1. Гарнитура Пресс-роман. Печать высокая. Усл. печ. л. 10,08. Усл. кр.-отт. 10,5. Уч.-изд. л. 9,48. Дополнительный тираж 140 000 экз.

Заказ 1-1192. Цена 5 руб.

Набор и фотоформы изготовлены в Купянской городской типографии, г. Купянск, ул. 1 Мая, 2.

Харьковское региональное отделение САДПР, 310057, г. Харьков, ул. Чернышевского, 15.

Отпечатано в типографии издательства "Харьков", 310037, г. Харьков, ГСП, Московский проспект, 247.

Цена 5 руб.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190